നിത്യകർമ്മം



പ്രസാധകന്മാർ:

പഞ്ചാംഗം പുസ്തകശാല, കുന്നംകുളം.

നിത്യകർമ്മം

കാലത്തു് ഉണർന്നെഴുന്നേററാൽ

രാത്രി അത്താഴം കഴിഞ്ഞു് കിടക്കുന്നതുവരെ

നമ്പൂതിരിമാർ ആചരിച്ചുവരുന്ന

വൈദിക വിധിപ്രകാരമുള്ള നിത്യകർമ്മങ്ങളെ

വിശദമായി പ്രതിപാദിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു.

വ്യാഖ്യാതാ:

പണ്ഡിതരാജൻ

കാണിപ്പയ്യൂർ ശങ്കരൻ നമ്പൂതിരിപ്പാടു്



പ്രസാധകന്മാർ:

പഞ്ചാംഗം പുസ്തകശാല,

കുന്നംകുളം.

ഒമ്പതാംപതിപ്പ്:   1174–ൽ.

അച്ചടി:   പഞ്ചാംഗം പ്രസ്സ്, കുന്നംകുളം

വില: 25 ക.

അവതാരിക

സന്ധ്യാവന്ദനം മുതലായി ഒരു ദിവസത്തിൽ നമ്പൂതിരിമാക്ക് അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതായ വൈദികകർമ്മങ്ങളെയാണ് സാധാരണ "നിത്യകർമ്മം" എന്നു പറഞ്ഞുവരുന്നതു്. നമ്പൂതിരിമാക്ക് എന്തെങ്കിലും ശ്രേയസ്സുണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതിനെല്ലാം കാരണം ഈ കർമ്മങ്ങളാകുന്നു ഇന്നത്തെ കാലസ്ഥിതിയ്ക്കു് (പരിതഃസ്ഥിതിയിൽ—ജീവിതരീതിയിൽ) അനുഷ്ഠിയ്ക്കാൻ അവയിൽ പലതും പ്രയാസമായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ടാവാം. എങ്കിലും അവ പരിപാവനങ്ങളാണെന്നും, സാധിയ്ക്കുന്നേടത്തോളം അനുഷ്ഠിയ്ക്കേണ്ടതുതന്നെയാണെന്നും പറയാതെ നിവൃത്തിയില്ല. എന്നാൽ നമ്പൂതിരിമാരിൽത്തന്നെ പലരും ഗുണദോഷവിവേചനം കൂടാതെ അവയെ പാടെ ഉപേക്ഷിയ്ക്കാൻ തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്. അതു ഏററവും വ്യസനകരമാകുന്നു.

ഇങ്ങനെ ഒരു പുസ്തകം എഴുതുവാൻ പുറപ്പെട്ടതു് നമ്പൂതിരിമാരെ ഉദ്ദേശിച്ചല്ല; എല്ലാ ജാതിക്കാക്കും മതക്കാക്കും ഉപയോഗപ്രദമാകണമെന്നു കരുതിയാകുന്നു. വെറും നിത്യകർമ്മങ്ങളുടെ അനുഷ്ഠാനക്രമങ്ങളെ മാത്രമല്ല, അവയിൽ ഓരോന്നിനെപ്പററിയും പ്രത്യേകം ഓരോ വിവരണങ്ങളോടും കൂടിയിട്ടാണ് പ്രതിപാദിച്ചിരിയ്ക്കുന്നതു്. പ്രധാന കാര്യങ്ങൾക്കെല്ലാം ചിത്രങ്ങളും കൊടുത്തിട്ടുണ്ടു്. നമ്പൂതിരീതരന്മാക്കുകൂടി അവയുടെ ഗുണദോഷങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കി അനുഷ്ഠിക്കാറാകണമെന്നുള്ളതാണ് അതിൻെറ ഉദ്ദേശം.

ബ്രാഹ്മണക്കു മാത്രമെ സന്ധ്യാവന്ദനാദി വൈദികകർമ്മങ്ങൾക്കധികാരമുള്ളു എന്നതു് ശരിയാണ്. പക്ഷെ അങ്ങനെ നോക്കുന്നപക്ഷം ഇന്നത്തെ ബ്രാഹ്മണരിൽത്ത

ന്നെ അധികം പേക്കും അതിന്നധികാരമുണ്ടോ എന്നു് സംശയമാകുന്ന കാരണം ജനിച്ചതു് ബ്രാഹ്മണവംശത്തിലാണെന്നല്ലാതെ യഥാൎത്ഥമായ "ബ്രാഹ്മണ്യം" ഉള്ളവർ അവരിൽ എത്രയോ വിരളമാകുന്നു; ഇതരന്മാരിൽ "ബ്രാഹ്മണർ" ധാരാളമുണ്ടുതാനും. എല്ലാവരും ബ്രാഹ്മണരാവണമെന്നാണാഗ്രഹിയ്ക്കേണ്ടതു്. ബ്രാഹ്മണ്യം എന്നതു് ഒരു ഗുണമാണു്. ആ ഗുണമുള്ളവരെല്ലാം ബ്രാഹ്മണരും, ഇല്ലാത്തവർ അബ്രാഹ്മണരുമാകുന്നു. ഈ ബ്രാഹ്മണ്യം ചില വംശങ്ങളിൽ മാത്രം കല്പിയ്ക്കുകാരണം വാസ്തവത്തിൽ ബ്രാഹ്മണ്യമില്ലാത്തവരിൽ പലരേയും ബ്രാഹ്മണരായും, ബ്രാഹ്മണ്യമുള്ളവരെ അബ്രാഹ്മണരായും കരുതപ്പെടുന്നു. ഇന്നത്തെ ഈ നിലയിലുള്ള അബ്രാഹ്മണരിൽ ബ്രാഹ്മണൎക്കു വേണ്ടിയാണു് പ്രധാനമായി ഈ പുസ്തകം എഴുതിയിരിയ്ക്കുന്നതു്.

ഇന്നത്തെ പോക്കുകണ്ടാൽ ഒരു തലമുറ കഴിയുമ്പോഴേയ്ക്കു് നിത്യകൎമ്മം എന്നുവെച്ചാലെന്താണെന്നുകൂടി അറിയാതാകും. നമ്പൂതിരിമാരുടെ ഇടയിൽ അത്ര വേഗത്തിലാണു് ഈ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്കു തേമാനം വന്നുകാണുന്നതു്. ഭാവികാലങ്ങളിൽ അവയുടെ സ്വരൂപം മനസ്സിലാക്കുവാനും, ആചരിയ്ക്കുവാൻ ആഗ്രഹമുള്ളവൎക്കു് പഠിയ്ക്കുവാനും ഉപകരിയ്ക്കുമല്ലോ. അതിനാൽ ഏതു വിധത്തിലും ഈ പരിശ്രമം വിഫലമാകയില്ലെന്നു് കരുതുന്നു.

കുന്നംകുളം }
2—9—27. }

ഗ്രന്ഥകൎത്താ,
കാണിപ്പയ്യൂർ ശങ്കരൻനമ്പൂതിരിപ്പാടു്,

ബ്രാഹ്മണലക്ഷണവും ധർമ്മവും കർമ്മവും

വിപ്രശബ്ദാർത്ഥം—വിശേഷേണ പാപാദാത്മാനം പരഞ്ച പാതീതി—സായണാചാര്യൻ (തന്നേയും മററുള്ളവരേയും പാപത്തിൽനിന്നു് നന്നായി രക്ഷിയ്ക്കുന്നവൻ).

ബ്രാഹ്മണലക്ഷണം:—

യോഗസ്തപോ ദമോ ദാനം സത്യം ശൌചം ദയാ ശ്രുതം,
വിദ്യാ വിജ്ഞാനമാസ്തിക്യമേതദ് ബ്രാഹ്മണലക്ഷണം.

ധ്യാനയോഗം, തപസ്സ്, ദമം (ഇന്ദ്രിയനിഗ്രഹം), ദാനം, സത്യം, ശുചിത്വം, ദയാ, വേദാഭ്യാസം, ഇതരവിദ്യകൾ, വിശേഷജ്ഞാനം, ഈശ്വരവിശ്വാസം എന്നീ പത്തു് ഗുണങ്ങൾ ഉള്ളവരേ ബ്രാഹ്മണൻ എന്ന പേരു് അർഹിയ്ക്കുന്നുള്ളു.

ബ്രാഹ്മണർക്കു വിധിച്ച കർമ്മങ്ങൾ:—

അദ്ധ്യാപനം ചാദ്ധ്യയനം യജനം യാജനം തഥാ,
ദാനം പ്രതിഗ്രഹശ്ചൈവ ബ്രാഹ്മണാനാമകല്പയത്.

(മനുസ്മൃതി)

പഠിയ്ക്കൽ, പഠിപ്പിയ്ക്കൽ യാഗം ചെയ്യൽ, യാഗം ചെയ്യിയ്ക്കൽ, (സല്ക്കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യലും, ചെയ്യിയ്ക്കലും) ദാനം കൊടുക്കൽ ദാനം വാങ്ങൽ എന്നിവ ബ്രാഹ്മണർക്കു വിധിയ്ക്കപ്പെട്ട കർമ്മങ്ങളാകുന്നു.

കുലധർമ്മമാഹാത്മ്യം:—

ശ്രേയാൻ സ്വധർമ്മോ വിഗുണഃ പരധർമ്മാത് സ്വനുഷ്ഠിതാത്,
സ്വധർമ്മേ നിധനം ശ്രേയഃ പരധർമ്മോ ഭയാവഹഃ.

(ഭഗവത്ഗീത)

ഗ്ഗുണം കുറഞ്ഞതാണെങ്കിലും സ്വന്തം കുലധർമ്മം അനുഷ്ഠിയ്ക്കുന്നതാണ് അന്യകർമ്മം നന്നായി അനുഷ്ഠിയ്ക്കുന്നതിനേക്കാറം നല്ലതു്. സ്വധർമ്മാനുഷ്ഠാനത്തിൽ മരണം സംഭവിച്ചാലും നന്മ വരും. അന്യധർമ്മം അനുഷ്ഠിയ്ക്കുന്നതു് ഭയത്തിന്നു് കാരണമാകുന്നു. (കുലധർമ്മം നിലനിർത്തുവാൻ ശ്രമിയ്ക്കുക).

ആചാരമാഹാത്മ്യം:—

ആചാരഃ പരമോ ധർമ്മഃ ശ്രുത്യുക്ത സ്മാർത്ത ഏവ ച,
തസ്മാദസ്മിൻ സദാ യുക്തോ നിത്യം സ്യാദാത്മവാൻ ദ്വിജഃ.

വേദോക്തവും, സ്മൃതിപ്രോക്തവുമായ കുലധർമ്മത്തെ ആചരിയ്ക്കുന്നതാകുന്നു ഏററവും വലിയ ധർമ്മം. അതിനാൽ ആത്മജ്ഞാനിയായ ബ്രാഹ്മണൻ സദാ അതിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിയ്ക്കണം.

ആചാരഃ പരമാ വിദ്യാ ആചാരഃ പരമാ ഗതിഃ,
സദാചാരവതാം പുംസാം സർവ്വത്രാപ്യഭയം ഭവേത്.
(മനുസ്മൃതി)

സദാചാരമാകുന്നു ഏററവും വലിയ വിദ്യ. ആചാരമാണ് ശ്രേഷ്ഠമായ മാർഗ്ഗം. സദാചാരയുക്തന്മാരായ മനുഷ്യർക്ക് എല്ലാ ദിക്കിലും അഭയമുണ്ടാകും. (ദുരാചാരങ്ങളായ മദ്യപാനം, മാംസഭക്ഷണം മുതലായവ ഒഴിവാക്കുക).

ബ്രാഹ്മണരുടെ നിത്യാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ:—

നിത്യം സ്നാത്വാ ശുചിഃ കുര്യാദ്ദേവർഷിപിതൃതർപ്പണം,
ദേവതാഭ്യർച്ചനം ചൈവ സന്ധ്യാവന്ദനമേവ ച.
(മനുസ്മൃതി)

നിത്യവും കുളിച്ച് (രണ്ടുനേരവും) ശുചിയായിട്ട് ദേവന്മാക്കും, ഋഷിമാക്കും പിതൃക്കൾക്കും തപ്പണം ചെയ്യണം. സന്ധ്യാവന്ദനം ചെയ്യുകയും ഇഷ്ടദേവതയെ പൂജിയ്ക്കുകയും വേണം. പരദേവതോപാസനയും സന്ധ്യാവന്ദനവും ചെയ്ത് ഒരു സുദിനത്തിന്നായി പ്രാത്ഥിയ്ക്കുക.

ആദിത്യമംബികാം വിഷ്ണും ഗണനാഥം മഹേശ്വരം
പഞ്ചദേവാൻ ഭജേന്നിത്യം സർവ്വാഭീഷ്ടാത്ഥസിദ്ധയേ.

സൂര്യൻ, ഭഗവതി, വിഷ്ണു, ഗണപതി, ശിവൻ എന്നീ അഞ്ചു ദേവന്മാരേയും എല്ലാ അഭീഷ്ടങ്ങളും സാധിയ്ക്കുവാനായിട്ട് നിത്യവും ഭജിയ്ക്കണം. സാധിയ്ക്കുമെങ്കിൽ സമീപക്ഷേത്രത്തിൽ ദർശനം നടത്തുക. ഏതെങ്കിലും ഒരു കുറി തൊടുക. സമീപത്തു ക്ഷേത്രമില്ലാത്തവർ ഗൃഹത്തിൽ ചുരുങ്ങിയ രീതിയിൽ പൂജാമുറി ഒരുക്കാം. രണ്ടു സന്ധ്യയ്ക്കും കൃത്യസമയത്ത് വിളക്കുവെച്ച് പ്രാത്ഥിയ്ക്കുക.

മന്ത്രങ്ങൾ, സൂക്തങ്ങൾ എന്നിവ ജപിയ്ക്കുകയോ, സ്തോത്രങ്ങൾ ചൊല്ലുകയോ ആകാം. സന്ധ്യാസമയത്ത് പരിശുദ്ധമായ സ്ഥലത്ത് ഒരു നിലവിളക്ക് കത്തിച്ച് വെയ്ക്കുക.

ദീപമാഹാത്മ്യം—ദീപപ്രാത്ഥന

ദീപോ ജ്യോതിഃ പരബ്രഹ്മ! ദീപോ ജ്യോതിർജനാർദ്ദനഃ
ദീപോ ഹരതു മേ പാപം സന്ധ്യാദീപ നമോഽസ്തു തേ.

ജ്യോതിർമ്മയമായ ദീപം പരബ്രഹ്മംതന്നെയാകുന്നു. ദീപജ്യോതി സാക്ഷാൽ മഹാവിഷ്ണുവാകുന്നു. അപ്രകാരമുള്ള ദീപം എന്റെ പാപത്തെ അപഹരിയ്ക്കട്ടെ. സന്ധ്യാദീപത്തിന്ന് നമസ്കാരം.

ശുഭം ഭവതു കല്യാണം ആയുരാരോഗ്യവദ്ധനം
നമഃ ശത്രുവിനാശായ ദീപജ്യോതിർ നമോ നമഃ.

വിഷയവിവരം

		പേജ്
1.	ഉത്ഥാനവിധി	1
2.	ശൌചവിധി	9
3.	സ്നാനവിധി	21
4.	അർഘ്യവിധി	28
5.	മന്ത്രോച്ചാരണവിധി	29
6.	സന്ധ്യാവന്ദനവിധി	31
7.	സന്ധ്യാവന്ദനകാലം	39
8.	കണക്കപിടിയ്ക്കൽ	39
9.	ഭസ്മധാരണവിധി	43
10.	മററു ദേവകാര്യങ്ങൾ	45
11.	നമസ്കാരവിധി	46
12.	ഉപസ്ഥാനവിധി	71
13.	ഭക്ഷണവിധി (രാമചന്ദ്രാഷ്ടകം, വാസുദേവാഷ്ടകം)	74
14.	മററു ആചാരങ്ങൾ	83

****

നിത്യകർമ്മം.

1. ഉത്ഥാനവിധി.

കാലത്തു് അഞ്ചു മണിയ്ക്കു്—സൂര്യോദയത്തിന്നു് രണ്ടു നാഴിക മുമ്പെ—ഉണൎന്നു് എഴുന്നേല്ക്കണം. വലത്തുപുറത്തേയ്ക്കു ചെരിഞ്ഞു്, "കേശവായ നമഃ" എന്നു ചൊല്ലിയുമാണു് എഴുന്നേല്ക്കേണ്ടതു്. ഈ സമയത്തിന്നു് ബ്രാഹ്മമുഹൂൎത്തം എന്നു പറയുന്നു. കേവലം വൈദികകാൎയ്യങ്ങൾക്കു മാത്രമല്ല, ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന്നും ബ്രാഹ്മമുഹൂൎത്തത്തിൽ ഉണൎന്നു എഴുന്നേല്ക്കുന്നതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. ബ്രാഹ്മമുഹൂൎത്തത്തിൽ ഉറങ്ങുന്നതു് ആരോഗ്യത്തിന്നു് ഹാനികരമാണെന്നു് വൈദ്യശാസ്ത്രവും വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

ബ്രാഹ്മേ മുഹൂൎത്തേ ഉത്തിഷ്ഠേൽ
സ്വസ്ഥോ രക്ഷാൎത്ഥമായുഷഃ (അഷ്ടാംഗഹൃദയം).

സാരം:— "രോഗമില്ലാത്തവൻ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന്നായി ബ്രാഹ്മമുഹൂൎത്തത്തിൽ ഉണൎന്നു എഴുന്നേല്ക്കേണ്ടതാകുന്നു." പണ്ടു് ഈ സമയത്തു് എഴുന്നേല്ക്കാതെ കിടന്നുറങ്ങുന്നവരായിട്ടു് നമ്പൂതിരിമാരിൽ ആരുംതന്നെ ഉണ്ടായിരുന്നില്ലെന്നാണു് പറയേണ്ടതു്.

എഴുന്നേററു് കിടയ്ക്കയിൽതന്നെ കിഴക്കുനോക്കിയിരുന്നു മംഗളപ്രാൎത്ഥന ചെയ്യണം. ഈ മംഗളപ്രാൎത്ഥനകൾ ഓരോ ദേവന്മാരെപ്പററി സ്തുതിയ്ക്കുന്നതായി അനവധിയുണ്ടു്. ചിലർ തങ്ങളുടെ പരദേവതമാരെപ്പററി പാരമ്പൎയ്യമായി പഠിച്ചുവരുന്ന സ്തോത്രങ്ങൾ ചൊല്ലുന്നു. മഹാന്മാരായ ഋഷിമാരും മററും ഓരോ സന്ദൎഭത്തിൽ ഉണ്ടാക്കിയ സ്തോത്രങ്ങളെ ചൊല്ലുന്നവരും പലരുണ്ടു്. ഈ ആവശ്യത്തിന്നായി മുഖ്യമായ ചില സ്തോത്രങ്ങളെ താഴെ

ചേക്കുന്നു. മന്ത്രം ജപിക്കുന്ന മാതിരി കേവലം പതുക്കെ ചൊല്ലുകയല്ല പാട്ടു പാടുന്ന മാതിരി ഒരു തരം രാഗത്തോടുകൂടി ഉറക്കെ ചൊല്ലുകയാണു് ചെയ്തിരുന്നതു്. സംസ്കൃതത്തിലുള്ള സ്തോത്രങ്ങൾക്കു പുറമെ ഭാഷാശ്ലോകങ്ങളും, പല പാട്ടുകളും ഇതിന്നുപയോഗിച്ചിരുന്നു.

മംഗളപ്രാൎത്ഥന.

1.

കൈ രണ്ടിൽപ്പുതുവെണ്ണയോടു കദളീ-
 പകം ധരിച്ചോരു നിൻ
മെയ്യിൻ ഭംഗി പുകഴ്ത്തുമസ്സുകൃതികൾ-
 ക്കയ്യായിരം കൈതൊഴാം;
അയ്യയ്യോ! യമദൂതർ വന്നടിയനെ-
 ത്തച്ചങ്ങിഴയ്ക്കും വിധൌ
നെയ്യാററിൻകരെ നീലവൎണ്ണ! നിയതം
 നീയ്യേ നമുക്കാശ്രയം.

2.

തുമ്പിക്കയ്യിലമൎന്ന പൊൻകലശവും
 മററുള്ള കൈ പത്തിലും
നാരങ്ങാഗദയും കരിമ്പുധനുഷാ
 ശൂലം തഥാ ചക്രവും
പിന്നെപ്പങ്കജമൊട്ടു പാശമുടനേ
 നീലോൽപലം നെല്ലുമായ്
കൊമ്പുംകൊണ്ടരുളും വിനായകനെനി-
 ക്കേററം തുണയ്ക്കേണമേ.

3.

തുച്ഛംബരത്തു പെരുമാൾക്കു ചെറുപ്പമെന്ന-
ങ്ങുച്ചൈൎവ്വിളിച്ചുപറയുന്നിതു ലോകരെല്ലാം;
വിശ്വം ചമയ്ക്കുമുടനേയതു കാത്തഴിക്കും
വിശ്വൈകനാഥനു കളിപ്പുരയെന്നപോലെ.

4.

വന്ദേ ശംഭുമുമാപതിം സുരഗുരും
വന്ദേ ജഗത്കാരണം
വന്ദേ പന്നഗഭൂഷണം മൃഗധരം
വന്ദേ പശൂനാം പതിം
വന്ദേ സൂര്യ്യശശാങ്കവഹ്നിനയനം
വന്ദേ മുകുന്ദപ്രിയം
വന്ദേ ഭക്തജനാശ്രയം ച വരദം
വന്ദേ ശിവം ശങ്കരം.

5.

ശാന്താകാരം ഭുജഗശയനം പദ്മനാഭം സുരേശം
വിശ്വാകാരം ഗഗനസദൃശം മേഘവർണ്ണം ശുഭാംഗം
ലക്ഷ്മീകാന്തം കമലനയനം യോഗിഭിർധ്യാനഗമ്യം
വന്ദേ വിഷ്ണും ഭവഭയഹരം സർവ്വലോകൈകനാഥം.

6.

വന്ദേ കിശോരം പാർവ്വത്യാ
അങ്കസംസ്ഥം ഗജാനനം
സ്തന്യപാനരതം കല്പ-
ദ്രുമസ്യാധോ വിനായകം.

7.

ആനന്ദാസ്പദമബ്ജനേത്രമതസീ-
മാലാമലശ്യാമളം.
കാഞ്ചീകങ്കണഹാരകുണ്ഡലതുലാ-
കോടീകിരീടാഞ്ചിതം
ആധിവ്യാധിഹരം പരം ചരണയോ-
രാപാതുകാനാം നൃണാ-
മാസേവേ ഗുരുവായുമന്ദിരഗതം
തേജോ മനോമോഹനം.

8.

ഗംഗാ ഗീതാ ച ഗായത്ര്യപി ച തുളസികാ
ഗോപികാചന്ദനം തൽ
സാളഗ്രാമാഭിപൂജാ പരപുരുഷ, തഥൈ-
കാദശീ നാമവർണ്ണാഃ
ഏതാന്യഷ്ടാപ്യയത്നാന്യയി, കലിസമയേ
തൽപ്രസാദപ്രവൃദ്ധ്യാ
ക്ഷിപ്രം മുക്തിപ്രദാനീത്യഭിദധുരൃഷയ-
സ്തേഷു മാം സജ്ജയേഥാഃ.

9.

സൂര്യ്യായ ശീതരുചയേ ധരണീസുതായ
സൌമ്യായ ദേവഗുരവേ ഭൃഗുനന്ദനായ
സൂര്യ്യാത്മജായ ഭുജഗായ ച കേതവേ ച
നിത്യം നമോ ഭഗവതേ ഗുരവേ വരായ.

10.

നാരായണായ നളിനായതലോചനായ
നാമാവശേഷിതമഹാബലിവൈഭവായ
നാനാചരാചരവിധായകജന്മദേശ-
നാഭീപുടായ പുരുഷായ നമഃ പരസ്മൈ.

11.

വിധൂയ ക്ലേശാൻ മേ കുരു ചരണയുഗ്മം ധൃതരസം
ഭവൽക്ഷേത്രപ്രാപ്തൌ, കരമപി ച തേ പൂജനവിധൌ;
ഭവന്മൂർത്ത്യാലോകേ നയന, മഥ, തേ പാദതുളസീ-
പരിഘ്രാണേ ഘ്രാണം, ശ്രവണമപി തേ ചാരുചരിതേ.

12.

മിന്നുംപൊന്നിൻകിരീടം തരിവള കടകം
കാഞ്ചി പൂഞ്ചേല മാലാ
ധന്യശ്രീവത്സസൽകൌസ്തുഭമിടകലരും
ചാരുദോരന്തരാളം

ശംഖം ചക്രം ഗദാ പങ്കജമിതിവിലസും
നാലു തൃക്കൈകളോടും
സങ്കീർണ്ണശ്യാമവർണ്ണം ഹരിവപുരമലം
പൂരയേന്മംഗളം വഃ.

13

കുംഭീന്ദ്രൻപോയ് ത്രികൂടാചലസരസി മുദാ
പണ്ടഗസ്ത്യസ്യ ശാപാൽ
പിൻകാലിന്മേൽ കടിച്ചു മുതല കടിവിടാ-
ഞ്ഞായിരത്താണ്ടുഴന്നാൻ;
അന്നേരം പോന്നുവന്നു മുരരിപു ഗരുഡാ-
രൂഢനായ് ധ്യാനശക്ത്യാ
നക്രം ചക്രേണ കൊന്നക്കരിവരനഥ സാ-
യുജ്യമേകീ മുകുന്ദൻ.

14

ഉണ്മാനില്ലാഞ്ഞൊരുന്നാളൊരുപിടിയവിലും
കൊണ്ടുചെന്നാൻ കുചേലൻ,
സമ്മാനിച്ചങ്ങിരുത്തി ത്രിഭുവനപെരുമാ-
ളാദരാൽ ചോറു നല്കി;
സമ്മോദം പൂണ്ടിരുന്നമ്മുരഹരനവിലും
തിന്നുപോരും ദശായാം
ബ്രഹ്മാനന്ദം കുചേലന്നനവധി ധനവും
നല്കിനാൻ നന്ദസൂനു.

15

വാണീ, നിൻകൃപ കാണിവേണമതിനാ-
യേണാങ്കബിംബാനനേ
വീണേൻ തവൽപദപങ്കജത്തിലടിയൻ
വാണീ മനോഹാരിണീ

വാണീനിർജ്ജിതവേണുഗാനമധുരേ
വാണീഗുണം നല്കുവാൻ
വാണീടേണമതിന്നു നിന്നടിയിൽ ഞാൻ
വീഴുന്നു മൂകാംബികേ!

16

ഏണീസമാനമിഴികൊണ്ടുടനൊന്നു നോക്കീ-
ടേണാങ്കശേഖരകുടുംബിനി സാദരം മാം
ക്ഷോണീതലേ നിഖിലജന്തുഷു ഗർഭപാത്രേ
വാണീടുവാനരുതെനിക്കു വരക്കുലമ്മേ.

17

തെല്ലും നൽക്കനിവില്ലയാതുടനുടൻ
വല്ലും കടിച്ചന്തകൻ
തല്ലിത്തല്ലിയിഴച്ചു കല്ലുകളിലി-
ട്ടല്ലൽപ്പെടുത്തും വിധൌ
കല്ല്യാണാശയനായ വല്ലവപുരാ-
ധീശൻെറ നല്ലോരടി-
ത്തെല്ലല്ലാതടിയത്തിനില്ല ശരണം
വല്ലായ്മ പോക്കീടുവാൻ.

18

അമ്പത്തൊന്നക്ഷരാളീകലിതതനുലതേ!
വേദമാകുന്ന ശാഖി-
ക്കൊമ്പത്തൻപോടുപൂക്കും കുസുമതതിയിലേ-
ന്തുന്ന പൂന്തേൻകുഴമ്പേ!
ചെമ്പൊൽത്താർബാണഡംഭപ്രശമനസുകൃതോ-
പാത്തസൌഭാഗ്യലക്ഷ്മീ-
സമ്പത്തേ! കുമ്പിടുന്നേൻ കഴലിണ, വലയാ-
ധീശ്വരീ വിശ്വനാഥേ!

19

തക്കത്തിൽവന്ന യമദൂതർ പിടിച്ചുകെട്ടി
വെക്കംനടത്തി നരകത്തിലിടും ദശായാം
നീല്ക്കട്ടെയെന്നുപറയാനൊരു ബന്ധുവില്ലേ
വൈക്കത്തമർന്ന പുരശാസന! കൈതൊഴുന്നേൻ.

20

മനോജവം മാരുതതുല്യവേഗം
ജിതേന്ദ്രിയം ബുദ്ധിമതാം വരിഷ്ഠം
വാതാത്മജം വാനരയൂഥമുഖ്യം
ശ്രീരാമദൂതം ശിരസാ നമാമി.

21

കല്ലായിക്കുളമദ്ധ്യവാസിനി, ശിവേ!
വല്ലായ്മ ഞാൻ വല്ലതും
വല്ലാതെ ചില ചെയ്തിലാത്തകൃപയാ-
ലെല്ലാം പൊറുത്തെന്നെ നീ
എല്ലാ ലോകവുമല്ലൽ തീർത്തു പരിപാ-
ലിക്കുന്ന നിൻ ചില്ലികൊ-
ണ്ടെല്ലാനാളുമെനിക്കു നല്ലതുവരാൻ
തെല്ലൊന്നിളക്കീടണം.

22

ഏതാനും പിഴ ഞാനറിഞ്ഞുമറിയാ-
തേകണ്ടുചെയ്തീടിലും
മാതാവാകിയ നീയൊഴിഞ്ഞിതു പൊറു
പ്പാനില്ല മററാരുമേ.
കാതോളം വിലസും കടാക്ഷമിഴികൊ-
ണ്ടെന്നെ ക്ഷണം നോക്കിയാൽ
ചേതംവന്നിടുമോ നിനക്കു തിരുമാ -
ന്ധാംകുന്നിൽ മേവും ശിവേ!

23

നാരായണൻെറ സഖിയാകിയ പാണ്ഡവന്നു
പാരിച്ച ദുർമ്മദമടക്കി വരം കൊടുപ്പാൻ
കൈരാതവേഷധരനാകിയ ചന്ദ്രചൂഡൻ
കാരുണ്യമെങ്കലരുളീടുക സർവ്വകാലം.

24

പീലിക്കാർക്കുന്തൽ കെട്ടീട്ടഴകൊടു നിടിലേ
നല്ല ഗോരോചനം ചേ-
ർത്തേലസ്സും പൊൻചിലമ്പും വളകളുമണിയി-
ച്ചമ്മതന്നങ്കഭാഗേ
ലീലാഗോപാലവേഷത്തൊടു മുരളിയുമായ്
കാലിമേയ്ക്കുന്ന കോലം
ചാലേ കണ്ടുകൊണ്ടു മന്ദസ്മിതമൊടു മരുവും
പൈതലേ, കൈതൊഴുന്നേൻ.

25

കോടക്കാർവർണ്ണനോടക്കുഴലൊടു കളിവി-
ട്ടോടിവന്നമ്മതൻേറ
മാടൊക്കും പോർമുലപ്പാലമിതരുചി കുടി-
ച്ചാശ്വസിക്കും ദശായാം
ഓടിക്രീഡിച്ചുവാടീടിന വദനകലാ-
നാഥഘർമ്മാമൃതത്തെ-
ക്കൂടക്കൂടെത്തുടയ്ക്കും സുകൃതനിധിയശോ-
ദാകരം കൈതൊഴുന്നേൻ.

26

ഉദയഗിരി ചുവന്നു ഭാനുബിംബം വിളങ്ങീ
നളിനമുകളജാലേ മന്ദഹാസം തുടങ്ങീ
പനിമതി മറവായീ ശംഖനാദം മുഴങ്ങി
ഉണരുക കണികാണ്മാനംബരേ ശംബരേശ!

27.

കരങ്ങളിൽ കമ്പു ഗദാരി പദ്മം
ധരിച്ചുവാഴും വിബുധൈകവേദ്യൻ
പെരിങ്ങരെത്തേവരെനിക്കുവേണ്ടും
വരങ്ങരം നല്കാനിത കൈതൊഴുന്നേൻ.

മംഗളപ്രാത്ഥന കഴിഞ്ഞാൽ,

സമുദ്രവസനേ ദേവീ!
പവ്വതസ്തനമണ്ഡിതേ!
ഹരിപ്രിയേ! നമസ്തുഭ്യം
പാദസ്പശം ക്ഷമസ്വ മേ.

എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലി ഭൂമിതൊട്ടു് തലയിൽ വെച്ചു് കിടക്കയിൽ നിന്നിറങ്ങി ശൌചാദികരം ചെയ്യുക.

2. ശൌചവിധി.

പിന്നെ പുറത്തുപോയി മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്തു് ശൌചം ചെയ്യണം. മണ്ണു കൂട്ടിയാണു് ശൌചം ചെയ്യേണ്ടതെന്നു് എല്ലാ സ്മൃതികാരന്മാരും ഒന്നുപോലെ നിർബ്ബന്ധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. മാലിന്യങ്ങളെ കളഞ്ഞു് വൃത്തിയാക്കുന്നതിന്നു മാത്രമല്ല, ദുർഗ്ഗന്ധങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന്നു് പ്രത്യേകമായും മണ്ണിന്നു് ശക്തിയുണ്ടു്. ഈ സംഗതി നവീനശാസ്ത്രങ്ങളും സമ്മതിച്ചിട്ടുള്ളതാണു്.

മണ്ണു് വേണ്ടതുപോലെ ഉപയോഗിക്കുന്നതായാൽ, വന്ന രോഗങ്ങരം മാറുമെന്നു മാത്രമല്ല, രോഗങ്ങരം ബാധിക്കാതിരിക്കുന്നതിന്നും അതു പഥ്യാപ്തമാകുമെന്നാണു് ക്നനിസിസ്റ്റക്കാർ പറയുന്നതു്. അവനവൻെറത്തന്നെയായാലും, മലം കൈകൊണ്ടു സ്പശിക്കുന്നതു് ആക്കംതന്നെ ഇഷ്ടമല്ല; അറപ്പുണ്ടാകുന്നതുമാണല്ലോ. അതിനാൽ, സവ്വോപരി ഈ ആവശ്യത്തിന്നെങ്കിലും ശൌചത്തിന്നു് മണ്ണുപയോ

ഗിയ്ക്കുന്നതു് അത്യാവശ്യമാണെന്നും, യാതൊരു ചിലവും ബുദ്ധിമുട്ടും കൂടാതെ ആൎക്കും എപ്പോഴും ഉപയോഗിയ്ക്കുവാൻ കഴിയുന്നതിനാൽ അങ്ങനെ ചെയ്യാതിരിയ്ക്കുന്നതു് വിഡ്ഢിത്തമാണെന്നുകൂടിയും പറയേണ്ടിയിരിയ്ക്കുന്നു.

നമ്പൂതിരിമാരാരുംതന്നെ (സവൎണ്ണഹിന്ദുക്കരം ആരും തന്നേയും) മണ്ണുകൂടാതെ ശൌചംചെയ്യുക പതിവില്ലായിരുന്നു. നമ്പൂതിരിമാർ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നത്താനെ ശൌചം ചെയ്യാൻ പഠിച്ചുതുടങ്ങുന്നതുതന്നെ മണ്ണുകൂട്ടിയിട്ടാകുന്നു. മാത്രമല്ല, ഇന്നു് കുളിമുറികളിൽ സോപ്പ്, പല്ലുതേയ്ക്കുന്ന ബ്രഷ് മുതലായ ശുചീകരണ സാധനങ്ങരം സാധാരണയായി ഉണ്ടായിരിയ്ക്കുന്നതുപോലെ ഇല്ലങ്ങളിലോ അമ്പലങ്ങളിലോ ഉള്ള നമ്പൂതിരിമാർകുളിയ്ക്കുന്ന ഏതു കുളക്കടവിൽ പോയാലും ശൌചത്തിന്നു് മണ്ണു നിക്ഷേപിയ്ക്കുവാനായി കൂടു്, പൊത്തു് മുതലായ ഒരു പ്രത്യേക സ്ഥലവും, അവിടെ ധാരാളം മണ്ണുമുണ്ടായിരിയ്ക്കും. ആ മണ്ണു് ഒരു പിടി കയ്യിലെടുത്തു് വെള്ളത്തിനടുത്തുചെന്നിരുന്നു് കുറച്ചുവെള്ളം കൂട്ടി നനച്ചു് ഏകദേശം ഒരു ചെറിയ ചുണ്ടങ്ങയോളം ഇടത്തേക്കയ്യിലെടുത്തു് വലത്തെ കൈകൊണ്ടു് വെള്ളം വീഴ്ത്തി 12 പ്രാവശ്യം ശൌചം ചെയ്യണം. അതുകഴിഞ്ഞാൽ കുറച്ചു് മണ്ണുകൂട്ടിത്തന്നെ കൈകഴുകി വീണ്ടും മണ്ണെടുത്തു് 12 പ്രാവശ്യം ശൌചം ചെയ്യുക. ഇങ്ങിനെ 12 പ്രാവശ്യമാണു്, മലവിസൎജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചം ചെയ്യേണ്ടതു് (ആകെ 144 പ്രാവശ്യം).

അതിന്നുശേഷം വലത്തു കൈകൊണ്ടു് സ്വല്പംമാത്രം മണ്ണെടുത്തു് 7 പ്രാവശ്യം മൂത്രവിസൎജ്ജനശൌചം ചെയ്യുക. കൈകഴുകി വീണ്ടും മണ്ണെടുത്തു് 7 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക. അങ്ങനെ 7 പ്രാവശ്യം മൂത്രവിസൎജ്ജനശൌചവും ചെയ്യണം (ആകെ 49) കാലത്തു മാത്രമല്ല, എപ്പോഴായാലും മ

ലമൂത്രവിസജ്ജനം ചെയ്താൽ ഈ വിധമാണ്` ശൌചം ചെയ്യേണ്ടതു്. നമ്പൂതിരിമാരിൽ എത്ര ചെറിയ കുട്ടികളായാലും മൂത്രവിസജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചം ചെയ്യിക്കാതെ ഭക്ഷണം കൊടുക്കുകയില്ല. എന്തിനധികം പറയുന്നു. പ്രസവിച്ചുകിടക്കുന്ന അന്തജ്ജനം ആ ചെറിയ കുട്ടിയുംകൂടി, മലമൂത്രവിസജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചം ചെയ്യിച്ച ശേഷമേ, മുല കൊടുക്കുകപോലും പതിവുള്ളു. മാത്രമല്ല, മലമൂത്രങ്ങാക്ക്` അശുദ്ധിയുംകൂടി നിശ്ചയിച്ചിട്ടുണ്ട്`. അതിനാൽ, കുട്ടികളുടേയോ മററൊ മൂത്രം കിടക്കയിലോ, തുണികളിന്മേലോ പാത്രത്തിന്മേലോ സ്വല്പം തെറിച്ച് വീണുപോയാൽ ശുദ്ധമാക്കുന്നതിന്നു് അതുകളെ വെള്ളത്തിൽ മുക്കണമെന്നും നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ വക ശീലം കാരണം മലമൂത്രങ്ങളിലുള്ള അറപ്പും വെറുപ്പും വാസ്തവത്തിൽ മററുള്ളവരേക്കാരം നമ്പൂതിരിമാരിൽ കൂടുതലായി കാണുന്നുണ്ട്`. മറെറാരുവിധം പറയുന്നതായാൽ അതുകളിലുള്ള ചെടിപ്പും നമ്പൂതിരിമാക്കുള്ളതുപോലെ ഇതരന്മാരിൽ കാണുന്നില്ല. ഇത്രയെല്ലാം കണക്കും കൃത്യവുമില്ലെങ്കിലും മലവിസജ്ജനശൌചത്തിന്നു് മണ്ണുകൂട്ടുക എന്നതും, മൂത്രവിസജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചംചെയ്യുക എന്നതും കേരളത്തിലെ സവണ്ണഹിന്ദുക്കരം മുഴുവൻ നിർബ്ബന്ധമായി ആചരിച്ചുവന്നിരുന്നു. പരദേശബ്രാഹ്മണരുടെ ഇടയിൽ കുട്ടികാംക്ക്` അഞ്ചെട്ടുവയസ്സാകുന്നതുവരെ—ഏതാണ്ട്` ഉപനയനം കഴിയുന്നതുവരെ—മൂത്രവിസജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചം ചെയ്യണമെന്ന കാൎയ്യത്തിൽ രക്ഷിതാക്കന്മാക്ക്` നിർബ്ബന്ധം കാണുന്നില്ല. ഏതായാലും വൈദികവിഷയമായും, ശുചീകരണസംബന്ധമായും അതിപ്രധാനമായ ഈ കാൎയ്യത്തിൽ എല്ലാവരും ശ്രദ്ധ വെയ്ക്കുന്നതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. എന്നാൽ അങ്ങനേയെല്ലാമായിരുന്ന നമ്പൂതിരിമാരിൽതന്നെ ഇന്നു പലചെറുപ്പക്കാരും മലവിസജ്ജനശൌചത്തിന്നു മണ്ണുപയോ



ഗിയ്ക്കാതേയും, മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചം ചെയ്യാതേയും ആയിട്ടുണ്ടെന്ന് വ്യസനസമേതം പറയാതെ നിവൃത്തിയില്ല.

ശൌചം കഴിഞ്ഞാൽ കൌപീനം നനച്ച് ഉടുക്കണം. കുളിയ്ക്കുവാൻ ഭാവിയ്ക്കുമ്പോരം മാത്രമേ ഇങ്ങിനെ നനച്ചുടുക്കേണ്ടതുള്ളുവെന്നും പ്രസ്താവിയ്ക്കുന്നു. കുടുമയുണ്ടെങ്കിൽ നനച്ചുകെട്ടുകയും വേണം.

പാദപ്രക്ഷാളനം (കാൽ കഴുകൽ):—കൌപീനം ഉടുത്തശേഷം മലവിസർജ്ജനം ചെയ്തിട്ടാണെങ്കിൽ 12 പ്രാവശ്യവും, മൂത്രവിസർജ്ജനം മാത്രമേ ചെയ്തിട്ടുള്ളു എങ്കിൽ 7 പ്രാവശ്യവും ഗണ്ഡൂഷം ചെയ്യണം (കുലുക്കുഴിയണം.) പിന്നെ കാൽ കഴുകണം; കുറച്ചു മണ്ണെടുത്ത് രണ്ടു കാലടികളിന്മേലും വെച്ച് ആദ്യം വലത്തെ കാലും പിന്നെ ഇടത്തെ കാലും മുട്ടോളം കഴുകണം. തദവസരത്തിൽ രണ്ടു കയ്യുകൊണ്ടും തേയ്ക്കുകയും വേണം.

ആചമനം:—വലത്തുകയ്യിൻെറ ചെറുവിരലും പെരുവിരലും ഒഴികെ മലത്തിപ്പിടിച്ച് നടുവിൽ കൊള്ളുന്ന വെള്ളം ബ്രഹ്മതീർത്ഥത്തിൽകൂടി കുടിയ്ക്കണം.

ചിത്രം 1



പിന്നെ വലത്തുകയ്യിൻെറ പെരുവിരലും കീഴ്ഭാഗവും തട്ടിച്ച് വലത്തെ ചെവി മുതൽ ഇടത്തേ ചെവി വരെ വിലങ്ങത്തിൽ രണ്ടു പ്രാവശ്യം മുഖം തുടയ്ക്കുക.

ചിത്രം 2



പിന്നെ ചൂണ്ടാണിവരിൽ മുതൽ പെരുവിരൽകൂടി യ ഭാഗം തട്ടിച്ച് (ചിത്രം 2) പുരികം മുതൽ കിഴ്പ്പോട്ടും ഒരു പ്രാവശ്യം തുടസ്സണം, ഓരോ തുടസ്സലും കഴിഞ്ഞാൽ കൈ കഴുകുകയും വേണം.

ചിത്രം 3



അതിന്നുശേഷം പെരുവിരലും മോതിരവിരലും കൂട്ടി (ചിത്രം 3) രണ്ടു കണ്ണുകളും—വലത്തേതു് ആദ്യം.

ചിത്രം 4



പെരുവിരലും ചൂണ്ടാണിവിരലും കൂട്ടി (ചിത്രം 4) രണ്ടു നാസാദ്വാരങ്ങളും,

ചിത്രം 5



ചെറുവിരലും പെരുവിരലും കൂട്ടി (ചിത്രം 5) രണ ചെവികളും,

ചിത്രം 6



ചെറുവിരലൊഴികെ ബാക്കി നാലു വിരലുകളുംകൂട്ടി (ചിത്രം 6) ഹൃദയവും,

ചിത്രം 7



അഞ്ചു വിരലുകളും കൂട്ടി (ചിത്രം 7) മൂർദ്ധാവും സ്പർശിക്കുക. ഓരോ മാർജ്ജനവും (തുടയ്ക്കലും), സ്പർശനവും കഴിയുമ്പോഴെല്ലാം പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം കൈകഴുകുകയും വേണം. ഇപ്പോഴാ ഒരു ആചമനമായി. ഇങ്ങനെ രണ്ടു തവണ ആചമിച്ചാൽ ഒരു കാൽ കഴുകൽ ആയി.

ഇങ്ങനെ മണ്ണുവെച്ച് മൂന്ന പ്രാവശ്യവും മണ്ണുവെയ്ക്കാതെ ഒരു പ്രാവശ്യവുമായി നാലു തവണ കാൽ കഴുകണം. മൂത്രവിസജ്ജനം മാത്രം ചെയ്തിട്ടാണെങ്കിൽ മണ്ണുവെച്ചതു ഒന്ന കുറയ്ക്കാം; ആകെ മൂന്ന പ്രാവശ്യം കാൽ കഴുകിയാൽ മതി. നമ്പൂതിരിമാരുടെ സ്മൃതിവിഹിതമായ ശൌചവിധി ഇങ്ങനേയാകുന്നു.

അടുത്ത കാലംവരെ എല്ലാ നമ്പൂതിരിമാരും, പ്രായം ചെന്നവരും വൈദികവൃത്തിയിൽ ജീവിയ്ക്കുന്നവരുമായ നമ്പൂതിരിമാർ ഇന്നുകൂടിയും ഏതാണ്ടൊക്കെ ഈവിധം തന്നേയാണ് ആചരിച്ചുവന്നിരുന്നതു്. വൈദികകാര്യങ്ങൾ ആരംഭിയ്ക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിലെല്ലാം നമ്പൂതിരിമാർ ഇന്നും പ്രായേണ ഈവിധം തന്നെ പാദപ്രക്ഷാളനം ചെയ്യുവരുന്നു. കൈകാലുകളും നേത്രാദി ഇന്ദ്രിയങ്ങളും മാലിന്യംബാധിയ്ക്കാതെ വൃത്തിയാക്കിവെയ്ക്കുന്നതു് ശ്രീയ്ക്കു് വിശേഷമാണെന്നു് സ്മൃതിശാസ്ത്രങ്ങളിൽ ഘോഷിയ്ക്കുന്നുണ്ടു്. വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളിലും അതിനെപ്പററി പ്രത്യേകം നിഷ്ക്കർഷിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കുന്നില്ല.

നീചരോമനഖശ്മശ്രു-
ന്നിമ്മലാംഘ്രിമലായനഃ (അഷ്ടാംഗഹൃദയം)

സാരം:—നഖരോമങ്ങൾ അധികം വളരാതേയും, കാലുകളും നേത്രാദി ഇന്ദ്രിയങ്ങളും വൃത്തിയാക്കിയും സൂക്ഷിയ്ക്കേണ്ടതാണു്. രോഗശമനത്തിനും, ആരോഗ്യവദ്ധനയ്ക്കും അതു് അത്യാവശ്യമാണെന്നു് പാശ്ചാത്യ വൈദ്യന്മാരും മുക്തകണ്ഠം പ്രസ്താവിയ്ക്കുന്നുണ്ടു്. ഇങ്ങനെ പൌരസ്ത്യ—പാശ്ചാത്യ വൈദ്യന്മാരും, എല്ലാ സ്മൃതികാരന്മാരും ഒന്നുപോലെ അത്യാവശ്യമായി പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ള കാര്യമാണിതു്. അതുകൊണ്ടു് ഇഹത്തിലേയ്ക്കും പരത്തിലേയ്ക്കും—ആരോഗ്യത്തിന്നും ദേവപ്രീതിയ്ക്കും—ഒരുപോലെ കാരണമാ

ണു് ശുചീകരണമെന്നു് തെളിയുന്നു. ഇന്നത്തെ കാലസ്ഥിതിയും പരിതസ്ഥിതിയും നോക്കുമ്പോൾ എല്ലാവക്കും എല്ലായ്പോഴും ഈ വിധം ആചരിക്കുവാൻ കഴിയാതെ വരുമെന്നതു് പരമാത്ഥമാണു്. എങ്കിലും ഈ തത്വം മനസ്സിലാക്കി വെക്കുകയും, മലവിസജ്ജനശൌചത്തിന്നു് മണ്ണു് ഉപയോഗിക്കുമെന്നും മൂത്രവിസജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചം ചെയ്യുമെന്നും നിർബ്ബന്ധമാക്കുകയും, ദിവസത്തിൽ രണ്ടുമൂന്നപ്രാവശ്യമെങ്കിലും കൈകാലുകളും നേത്രാദി ഇന്ദ്രിയങ്ങളും കഴുകിവൃത്തിയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതും ഏതുജാതിമതസ്ഥന്മാക്കും അത്യാവശ്യമാകുന്നു. നമ്പൂതിരിമാർ മാത്രമല്ല, സവണ്ണരാരുംതന്നെ മലവിസജ്ജനശൌചത്തിന്നു് മണ്ണുപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നവരും, മൂത്രവിസജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നവരുമായിട്ടു് അടുത്തകാലംവരെ അധികമുണ്ടായിരുന്നില്ല; ഇന്നും നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ അപൂവ്വമാകുന്നു. ഈ സമ്പ്രദായം ക്രമത്തിൽ ക്ഷയിച്ചുവരികയാണു് ചെയ്യുന്നതെന്നും ശുചീകരണവിഷയത്തിൽ ശോചനീയമായ ഒരധഃപതനമാണിതെന്നും വ്യസനസമേതം പ്രസ്താവിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഈ കായ്യത്തെപ്പററി ഒരു കഥ പറയാറുള്ളതു് ഇവിടെ പ്രസ്താവിക്കുന്നതു് അനുചിതമാകയില്ലെന്നു് വിചാരിക്കുന്നു. യൂറോപ്യന്മാർ ആദ്യമായി മലയാളത്തിൽ വന്നപ്പോൾ (ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യം വന്നിറങ്ങിയതു് മലയാളത്തിലാണെന്നും പറഞ്ഞുവരുന്നു) ഇവിടത്തെ സ്ഥിതിഗതികളൊന്നും അവക്കു് നിശ്ചയമുണ്ടായിരുന്നില്ലല്ലോ. നമ്പൂതിരിമാരെ ഇതരവഗ്ഗക്കാർ ദേവന്മാരായിത്തന്നെ ബഹുമാനിക്കുന്നുണ്ടു്, അവർ ബുദ്ധിമാന്മാരും വിദ്വാന്മാരും മററുമാണെന്നു് എല്ലാവരും സമ്മതിക്കുന്നതുമുണ്ടു്. ഈ രാജ്യത്തെ കീഴടക്കണമെന്നായിരുന്നുവല്ലോ അവരുടെ ആഗ്രഹം. ഒരിക്കൽ കുറെ നമ്പൂതിരിമാർ വഴിയാത്ര പോകയായിരുന്നു. ഇടക്കു് ഒരു നമ്പൂതിരി മൂത്രവിസജ്ജനത്തിന്നിരുന്ന

പ്പോഠം ആ കൂട്ടത്തിലുള്ള എല്ലാ നമ്പൂതിരിമാരും ഒപ്പം മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്തു. മൂത്രവിസർജ്ജനത്തിനുംകൂടി അവക്കുള്ള ഐകമത്യം കണ്ടപ്പോഠം സായ്പ് പേടിച്ചു. മലയാളരാജ്യം കീഴടക്കുവാൻ സാധ്യമല്ലെന്നുനിശ്ചയിച്ച് ആ സായ്പ് മടങ്ങിപ്പോയെന്നാണ് കഥ. ശൌചത്തിന്നു വെള്ളം കിട്ടിയല്ലാതെ നമ്പൂതിരിമാർ മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യില്ല. വേനല്ക്കാലമായിരുന്നതിനാൽ വഴിയിൽ വെള്ളം അപൂർവ്വമായിരുന്നു. അങ്ങിനെ പോകുമ്പോഠം വഴിയിൽ ഒരു ജലാശയം കണ്ടു. അതു തഞ്ചമാണെന്നു കരുതി എല്ലാവരും അവിടെ മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുകയും ചെയ്തു. ഇതാണ് ഇതിൻെറ രഹസ്യം. സായ്പ് എങ്ങിനെ ധരിച്ചാലും, മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ നമ്പൂതിരിമാർ ശൌചം ചെയ്യാതിരിക്കുക പതിവില്ലെന്നും, അതിൻെറ നിഷ്ഠ എത്രത്തോളമുണ്ടെന്നും ഇതുകൊണ്ടുതന്നെ ഊഹിക്കാവുന്നതാണ്.

ദന്തധാവനം:—പലവിധത്തിലുള്ള ബ്രഷുകളും പേസ്റ്റുകളും പൽപ്പൊടികളും മററും പ്രചാരത്തിൽ വന്നിട്ടുള്ള ഇക്കാലത്ത് പല്ലുതേപ്പിൻെറ പഴയ സമ്പ്രദായത്തെപ്പററി വിസ്തരിക്കുന്നതു് നിഷ്പ്രയോജനമാണ്. നമ്പൂതിരിമാർ മാത്രമല്ല; സവർണ്ണരിൽ ഒരുവിധം ഭേദപ്പെട്ടവരാരുംതന്നെ കാലത്തു് എഴുന്നേററാൽ പല്ലുതേപ്പുകൂടി കഴിഞ്ഞല്ലാതെ പുറത്തിറങ്ങുകപോലും പണ്ടു് ചെയ്തിരുന്നില്ല. ഇന്നാണെങ്കിൽ ആ നമ്പൂതിരിമാരിൽതന്നെ പലരും ബഡ്കാഫീ കഴിക്കാതെ കിടക്കയിൽനിന്നു് എഴുന്നേല്ക്കാതേയുമായിട്ടുണ്ടു്. ഒന്നിലധികം ദിവസംതന്നെ പല്ലു തേക്കാതെ കഴിച്ചുകൂട്ടുന്നവർ സാധാരണക്കാരുടെ ഇടയിൽ അപൂർവ്വമല്ലാതായിരിക്കുന്നു. സ്മൃതികാരന്മാർ ദിവസവും കാലത്തു് പല്ലുതേക്കണമെന്നു് ഐകകണ്ഠ്യേന നിർബന്ധിക്കുന്നതോ ഇരിക്കട്ടെ, ആയുർവ്വേദശാസ്ത്രമാണെങ്കിൽ കാലത്തും ഭക്ഷണത്തിന്നുശേഷവും പല്ലു തേക്കണമെന്നാണു് വിധിച്ചിരിക്കുന്നതു്.

അക്ന്യഗ്രോധഖദിരകരഞ്ജകകുഭാദികം.
പ്രാതർഭുക്ത്വാ ച മൃദ്വഗ്രം കഷായകടുതിക്തകം
ഭക്ഷയേൽ ദന്തപവനം ദന്തമാംസാന്യബാധയൻ.

—അഷ്ടാംഗഹൃദയം.

സാരം—കാലത്തും ഭക്ഷണത്തിന്നുശേഷവും പല്ലുതേ ക്കണം. എരുക്ക്, പേരാല്, കരിങ്ങാലി, ഉങ്ങ്, വേങ്ങ മുതലായി ചവൎപ്പ്, എരുവ്, കയ്പ് എന്നീ രസങ്ങളുള്ള വയുടെ ചെറിയ കോലുകരം കൊണ്ടാണ് പല്ല് തേയ്ക്കേ ണ്ടതു്.

മനുഷ്യൎക്കുണ്ടാകുന്ന പല രോഗങ്ങളുടേയും ഉൽപ്പത്തി സ്ഥാനം പല്ലാണെന്നും, അതിനാൽ പല്ലുകരം ദിവസവും നല്ലവണ്ണം തേച്ച് എപ്പോഴും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്ന തു് ആരോഗ്യത്തിന്നു് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്നും പാ ശ്ചാത്യവൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലെ സിദ്ധാന്തമാകുന്നു. കാല ത്തു് ഉണൎന്ന സമയത്തുനോക്കിയാൽ ഏതു രസികന്റെ വായയ്ക്കും അതിയായ ദുൎഗ്ഗന്ധമുണ്ടായിരിക്കും. അതിനാൽ ദിവസത്തിൽ ഒരു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും പല്ലുതേച്ചുവൃത്തി യാക്കാതിരിക്കുന്നതും, പ്രത്യേകിച്ച് പ്രചാരം വൎദ്ധിച്ചുവ രുന്ന ബഡ്കാഫി എന്ന സമ്പ്രദായവും ഏററവും നിന്ദ്യ വും, വൈദികവിഷയമായിട്ടുമാത്രമല്ല ആരോഗ്യപരമാ യിട്ടുകൂടി ആപൽക്കരവുമാണെന്നുപറയാതെ നിവൃത്തിയി ല്ല. കാലത്തു ഉണൎന്ന സമയത്തു് അവനവന്റെ തന്നെ വായയ്ക്കുള്ള ദുൎഗ്ഗന്ധം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുള്ളവർ പല്ലു തേ ക്കാതെ ഒന്നും കഴിക്കുകയില്ലെന്നു മാത്രമല്ല, അങ്ങനെ കഴി ക്കുന്നതിനെപ്പററി അവൎക്ക് അറപ്പും വെറുപ്പും തോന്നുന്ന തുമാകുന്നു.

ചവൎപ്പ്, എരുവ്, കയ്പ് എന്നീ രസങ്ങരംക്ക് വായ വൃത്തിയാക്കുന്നതിന്നും, ഭക്ഷണത്തിന്റെ അവശി ഷ്ടങ്ങളും മററും പല്ലുകരംക്കിടയിലിരുന്ന് ചീഞ്ഞളിഞ്ഞു

ണ്ടാകുന്ന കൃമികളെ നശിപ്പിയ്ക്കുന്നതിന്നും, മാലിന്യങ്ങളേയും ദുന്നീരുകളേയും കളഞ്ഞു് ദുർഗ്ഗന്ധത്തെ നശിപ്പിയ്ക്കുന്നതിന്നും മററും പ്രത്യേകമായ ശക്തിയുണ്ടു്. അതിനാലാണു് ആ രസങ്ങളെക്കൊണ്ടു് പല്ലു് തേയ്ക്കണമെന്നു് അഷ്ടാംഗഹൃദയം വിധിച്ചിരിയ്ക്കുന്നതു്. സാമാന്യേന മാവിൻെറ ഇലയ്ക്കു്—പ്രത്യേകിച്ചു് പഴുത്തതിന്നു്—നല്ല ചവപ്പുരസമാകുന്നു. അതു നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ എവിടേയും നിഷ്പ്രയാസം കിട്ടുന്നതുമാകുന്നു. ഒന്നുരണ്ടു പഴുത്ത മാവിലയെടുത്തു് കഴുകി വൃത്തിയാക്കി വായിലിട്ടു് നല്ലവണ്ണം കടിച്ചുചവച്ചാൽ പിന്നെ പല്ലുതേച്ചില്ലെങ്കിൽക്കൂടി ആ കപ്പാടെ ദുന്നീരുകളും മ്ളേച്ഛതകളും പോയി വായ ക്ഷണത്തിൽ വൃത്തിയാവുകയും, ദുർഗ്ഗന്ധം നശിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും, ഒന്നുരണ്ടു കുരുമുളകിൻെറ മണികളും കൂടിക്കൂട്ടിയാൽ ഉത്തമമായി. കടിച്ചുചവച്ചു് വെള്ളമെല്ലാം തുപ്പിയ ശേഷം ബാക്കിയുണ്ടാകുന്ന ആ ചണ്ടികൊണ്ടുതന്നെ പല്ലു തേയ്ക്കുകയും ചെയ്യാം. ഇതു ചിലവില്ലാത്തതും, വളരെ എളുപ്പമുള്ളതും വായിലെ മാലിന്യങ്ങളെ നിശ്ശേഷം നീക്കികളയുന്നതും, വൈദ്യനും വൈദികനും ഒന്നുപോലെ സമ്മതിച്ചിട്ടുള്ളതുമാകുന്നു.

"ചൂതപത്രേണ യോ നിത്യം
ദന്തധാവനമാചരേൽ
തസ്യ തിഷ്ഠതി ജിഹ്വാഗ്രേ
സുപ്രസന്നാ സരസ്വതീ."

എന്നാണു് മാവിലകൊണ്ടു് പല്ലു തേയ്ക്കുന്നതിൻെറ ഗുണത്തെപ്പററിയുള്ള ആപ്തവചനം. മാവിലകൊണ്ടു് പതിവായി പല്ലുതേയ്ക്കുന്നവരുടെ നാവിന്മേൽ വാക്കിൻേറയും വിദ്യയുടേയും അധിദേവതയായ സരസ്വതി സന്തോഷത്തോടുകൂടി നൃത്തംചെയ്യുമെന്നാണു് മേല്പറഞ്ഞ വചനത്തിൻെറ സാരം.

ജിഹ്വാശോധനം:— പല്ലുതേച്ചാൽ മാത്രം പോര, വായ നല്ലവണ്ണം വൃത്തിയാക്കുന്നതിന്നു് നാവു വടിയ്ക്കുന്നതുംകൂടി അത്യാവശ്യമാകുന്നു. പണ്ടുകാലത്തു് "പല്ലുതേപ്പു" എന്നു പറയുന്നതു് നാവു വടിയ്ക്കുന്നതിനേയുംകൂടി ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടായിരുന്നു. ഇന്നും അതിൻെറ അൎത്ഥം അങ്ങനേയല്ലാതായിക്കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. സവൎണ്ണഹിന്ദുക്കളിൽ മിക്കവരും അങ്ങനെത്തന്നെ ആചരിയ്ക്കുയും ചെയ്തു വരുന്നുണ്ടു്. എന്നാൽ ബ്രഷ്, പേസ്റ്റ് മുതലായ പരിഷ്കൃതസാധനങ്ങളെക്കൊണ്ടു് പല്ലു തേയ്ക്കുന്നവരിൽ തന്നെ ഇന്നു നാവു വടിയ്ക്കാത്തവർ പലരുമുണ്ടു്. അതു ശുചീകരണത്തിന്നു പോരായ്മയാകുന്നു. നല്ല മാവില, നടുപൊളിച്ച ഈൎക്കിില, പനയോല മുതലായതു് ഇതിന്നു് വിശേഷമാകുന്നു. ഇവ ഏതാണ്ടു് എല്ലാസ്ഥലത്തും സന്ദൎഭത്തിലും വിലകൊടുക്കാതെത്തന്നെ കിട്ടുന്നതുമാണല്ലോ.

3. സ്നാനവിധി.

മേല്പറഞ്ഞപ്രകാരം ശൌചവിധികൾ വൃത്തിയായി ചെയ്തശേഷം അരയ്ക്കുമീതെ വെള്ളത്തിലിറങ്ങി,

ഗംഗേ ച യമുനേ ചൈവ
ഗോദാവരീ സരസ്വതീ
നൎമ്മദേ സിന്ധു കാവേരീ
ജലേഽസ്മിൻ സന്നിധിം കുരു.

എന്നുചൊല്ലി പ്രാൎത്ഥിച്ചു് വടക്കോ കിഴക്കോ നോക്കി ഒന്നു മുങ്ങുക. പിന്നെ ദേഹമെല്ലാം കൈകൊണ്ടു് നല്ലവണ്ണം തടവിത്തേച്ചു് വീണ്ടും രണ്ടുപ്രാവശ്യം മുങ്ങുക. എന്നിട്ടു് അവിടെത്തന്നെ നിന്നുകൊണ്ടു് മുൻപറഞ്ഞപ്രകാരം രണ്ടു പ്രാവശ്യം ആചമിയ്ക്കുക.

തളിച്ചുകുളി:— ആചമനം കഴിഞ്ഞതിന്നുശേഷം വലത്തു കൈ നിറയെ വെള്ളമെടുത്തു് മന്ത്രംചൊല്ലി മന്ത്രാ

വസാനത്തിൽ തലയിൽ തളിയ്ക്കണം. ഓരോ മന്ത്രാവസാനത്തിങ്കലുമായി മൂന്നു പ്രാവശ്യമാണു് തളിയ്ക്കേണ്ടതു്.

1. ആപോഹിഷ്ഠാമയോഭുവഃ അനെ ഊർജ്ജേ ദധാതന മഹേരണായ ചക്ഷസേ—തളിയ്ക്കുക.
2. യോവഃ ശ്ശിവതമോരസസ്തസ്യഭാജയതേഹനഃ ഉശതീരിവ മാതരഃ—തളിയ്ക്കുക.
3. തസ്മാഅരംഗമാമവോയസ്യക്ഷയായജിന്വഥ ആപോജനയഥാചനഃ—തളിയ്ക്കുക.

പിന്നെ ഗംഗേ മാംപുനീഹി എന്നും മൂന്നു പ്രാവശ്യം ചൊല്ലി ഒന്നുകൂടി മുങ്ങണം.

ഇതിൻെറ ശരിയായ ശാസ്ത്രവിധി ഇങ്ങനേയല്ല. ദേഹംതേച്ചു് രണ്ടു മുങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ കരയ്ക്കു കയറി അവിടെ ഇരുന്നുകൊണ്ടു് വിധിപ്രകാരം കാൽ കഴുകി ആചമിച്ചു് മന്ത്രംചൊല്ലി മൂന്നു തളിച്ചു് വീണ്ടും വെള്ളത്തിലിറങ്ങി മുങ്ങുകയാണു് വേണ്ടതു്. വൈദികവൃത്തിയിൽ വളരെ നിഷ്ഠയുള്ള അനുഷ്ഠാനശ്രോത്രിയന്മാർ ഇന്നും അങ്ങനെത്തന്നെ ആചരിച്ചുവരികയും ചെയ്യുന്നുണ്ടു്. ബ്രഹ്മചാരികൾ ഇപ്പോഴും ഇങ്ങനേയാണു് അനുഷ്ഠിക്കാറുള്ളതു്. ശാസ്ത്രസരണിയിൽനിന്നുള്ള ഒരു വ്യതിയാനംതന്നെയായിരിയ്ക്കാമെങ്കിലും ഇന്നു് അപൂർവ്വം ചിലർ മാത്രമല്ലാതെ അധികം പേരും വെള്ളത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ടുതന്നെ ആചമിച്ചു് മൂന്നു തളിയ്ക്കുകയേ ചെയ്യുന്നുള്ളൂ. രണ്ടു മുങ്ങിയതിന്നു ശേഷം കാൽകഴുകിയിട്ടുവേണം തളിയ്ക്കുവാൻ. അപ്പോൾ നില്ക്കുന്നതു വെള്ളത്തിൽതന്നേയാകയാൽ പ്രത്യേകമായി കാൽ കഴുകുന്നതു് ആവശ്യമില്ലെന്നു് കരുതിയാണു് ആചമനം മാത്രം ചെയ്യുന്നതെന്നും അറിയുക.

ഇങ്ങനെ തളിച്ചുകളിച്ചു് കരയ്ക്കുകയറി മുണ്ടുപിഴിഞ്ഞു് തോറ്റുക. മുങ്ങിക്കയറിയാൽ തോർത്തൽ കഴിയുന്നതുവരെ സമയമുള്ളേടത്തോളം താഴെ പറയുന്ന മന്ത്രങ്ങൾ ജപിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു.

തോൎത്തുമ്പോൾ ജപിയ്ക്കുന്ന മന്ത്രങ്ങൾ.

1 തമദ്ഭുതം ബാലകമംബുജേക്ഷണം
ചതുർഭുജം ശംഖഗദാര്യുദായുധം
ശ്രീവത്സലക്ഷ്മം ഗളശോഭികൌസ്തുഭം
പീതാംബരം സാന്ദ്രപയോദസൌഭഗം.

2 മഹാർഹവൈഡൂര്യകിരീടകുണ്ഡല-
ത്വിഷാ പരിഷ്വക്തസഹസ്രകുന്തളം
ഉദ്ദാമകാഞ്ച്യംഗദകങ്കണാദിഭിർ-
വിരോചമാനം വസുദേവ ഐക്ഷത.

3 മല്ലാനാമശനിർന്നൃണാം നരവരഃ-
സ്ത്രീണാം സ്മരോ മൂർത്തിമാൻ,
ഗോപാനാം സ്വജനോ, സതാം ക്ഷിതിഭൃതാം
ശാസ്താ, സ്വപിത്രോഃ ശിശുഃ;
മൃത്യുർഭോജപതേർവ്വിരാഡവിദുഷാം,
തത്വം പരം യോഗിനാം,
വൃഷ്ണീനാം പരദേവതേതി വിദിതോ
രംഗം ഗതഃ സാഗ്രജഃ.

4 കൃഷ്ണോ രക്ഷതു മാം ചരാചരഗുരുഃ,
കൃഷ്ണം നമസ്യേ സദാ.
കൃഷ്ണേനൈവ സുരക്ഷിതോഽഹമസകൃത്
കൃഷ്ണായ ദത്തം മനഃ;
കൃഷ്ണാദേവ സമുദ്ഭവോ മമ, വിഭോഃ
കൃഷ്ണസ്യ ദാസോസ്മ്യഹം
കൃഷ്ണേ ഭക്തിരചഞ്ചലാസ്തു, ഭഗവൻ
ഹേ കൃഷ്ണ! തുഭ്യം നമഃ.

5* ബിഭ്രദ്വേണും ജഠരപടയോഃ,
ശൃംഗവേത്രേ ച കക്ഷേ,
വാമേ പാണൌ മസൃണകബളം,
തത്ഫലാന്യംഗുലീഷു;

* ഭാഗവതം 10-13-11.

തിഷ്ഠൻ മദ്ധ്യേ സ്വപരിസുഹൃദോ
ഹാസയൻ നമ്മഭിഃ സൈ്വ–
ന്നാകേലോകേ മിഷതി ബുഭുജേ
യജ്ഞഭുഗ്ബാലകേളിഃ.

6 നാരായണായ നളിനായതലോചനായ
നാമാവശേഷിതമഹാബലിവൈഭവായ
നാനാചരാചരവിധായകജന്മദേശ–
നാഭീപുടായപുരുഷായ നമഃ പരസ്മൈ.

7 സൂർയ്യായ ശീതരുചയേ ധരണീസുതായ
സൌമ്യായ ദേവഗുരവേ ഭൃഗുനന്ദനായ
സൂർയ്യാത്മജായ ഭുജഗായ ച കേതവേ ച
നിത്യം നമോ ഭഗവതേ ഗുരവേ വരായ.

പിന്നെ അവരവരുടെ പരദേവതയെ സംബന്ധി ച്ചും മററുമുള്ള സ്തോത്രങ്ങളും, നാമങ്ങളും ചൊല്ലുന്നവരുമുണ്ടു്.

ദേഹമെല്ലാം തോൎത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ കുടുമയുണ്ടെങ്കിൽ കെട്ടുകയോ പിരിച്ചിടുകയോ ചെയ്തു് ഒന്നു കാൽ കഴുകി തോൎത്തുമുണ്ടു് മടക്കി ഉടുത്തു് കോണകം അഴിച്ചു് മുക്കി ത്തിരുമ്പി വീണ്ടും ഒന്നു കാൽകഴുകി കോണകം പിഴി ഞ്ഞെടുത്തു് രണ്ടു പ്രാവശ്യം കാൽകഴുകി അൎഘ്യം കൊടു ക്കുക.

അടുത്ത കാലംവരെ മലയാളത്തിൽ ബ്രാഹ്മണർ മാ ത്രമല്ല സവൎണ്ണരാരുംതന്നെ ദിവസത്തിൽ ഒരിയ്ക്കലെങ്കി ലും കുളിയ്ക്കാത്തവരായിട്ടുണ്ടായിരുന്നില്ല; കുളത്തിൽചെ ന്നു മുങ്ങിക്കുളിയ്ക്കുകയല്ലാതെ മറെറാരു സമ്പ്രദായത്തിൽ കുളിയും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. കുളത്തിലിറങ്ങി മുങ്ങുകയല്ലെ ങ്കിൽ "മേൽക്കഴുകുക" എന്നല്ലാതെ കുളി എന്ന പേരിന്നു തന്നെ അൎഹതയില്ലായിരുന്നു. കുളിമുറി എന്ന ഏൎപ്പാടു മാത്രമല്ല, ആ പേർ തന്നെ മലയാളത്തിൽ പ്രചാരം വ ന്നിട്ടു് കുറച്ചു കാലമേ ആയുള്ളു.

പെയ്യാ വഴിയ്ക്കു മഴയും, മുഴകികളിപ്പാ-
നയ്യോ! തണുത്ത ജലവും കുളവും ചുരുക്കം
കയ്യാലെ വേണമഖിലം കളഭാഷിണീ കേ-
ളിയ്യാളുകൾക്കു വിഷമം പരദേശവാസം.

എന്നാണല്ലൊ വെണ്മണി നമ്പൂതിരിപ്പാടവർകൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ 'പരദേശയാത്ര' എന്ന കൃതിയിൽ പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നതു്. അതിനാൽ ആ കാലത്തുപോലും കുളത്തിലല്ലാതെ കുളിയ്ക്കുന്ന സമ്പ്രദായവും, കുളിമുറിയുടെ ഏർപ്പാടും മലയാളത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നില്ലെന്നു് വ്യക്തമാണല്ലോ. നമ്പൂതിരിമാരോടും അവരോടടുത്തു മററു സവർണ്ണരോടും ഈ സംഗതിയെക്കുറിച്ചു് ഇങ്ങനെ ഒരു വിവരണം ഒരു പക്ഷെ ഇപ്പോഴും അത്യാവശ്യമായിക്കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലെങ്കിലും, മുൻ കാലങ്ങളിൽ കുളത്തിൽപോയി മുങ്ങിയാൽ മാത്രമേ കുളിയാവുകയുള്ളു എന്നു പറഞ്ഞാൽ ഇന്നു് മററുപലരും വിശ്വസിച്ചില്ലെന്നു വന്നേയ്ക്കും. അതിനാലാണു് ഇതിനെപ്പററി ഇത്രയും പ്രസ്താവിച്ചതു്. ശൌചത്തേയും സ്നാനത്തേയും സംബന്ധിച്ചു് ഇതുവരെ പ്രസ്താവിച്ചതെല്ലാം കുളക്കടവിൽ ചെന്നു ചെയ്യുന്ന മാതിരിയാവാനും കാരണം അക്കാലത്തു് നമ്പൂതിരിമാർ ചെയ്തിരുന്ന സമ്പ്രദായത്തെ കാണിയ്ക്കാനുംകൂടി ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടാകുന്നു. നമ്പൂതിരിമാക്കുതന്നെ ഇനിയുള്ള കാലത്തു് എപ്പോഴും, ശൌചം മുതലായതു് കുളത്തിൽതന്നെ ചെയ്യേണമെന്നു നിർബ്ബന്ധം നടക്കുന്നതല്ല. അന്യന്മാരുടെ കഥ പറയേണ്ടതുമില്ല. അതിനാൽ ഇതിൽ പറഞ്ഞപ്രകാരം—മുമ്പു് നമ്പൂതിരിമാർ നടന്നിരുന്ന പ്രകാരം—നടക്കുവാൻ ഇനി മേലിൽ അധികം ആളുകൾക്കും സാധിച്ചുവെന്നു് വരില്ല. എങ്കിലും ഇതുവരെ പറഞ്ഞതിന്റെ സാരാംശവും താഴെ പ്രസ്താവിയ്ക്കുന്നതുമായ സംഗതികളിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ വെയ്ക്കുകയും, കഴിയുന്നത്ര അനുഷ്ഠിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന്നു് എല്ലാ

വരും ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. അങ്ങനെ നിഷ്കർഷിച്ചാൽ എല്ലാവർക്കുംതന്നെ അവയെ അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ ഒരുവിധം സാധിക്കുന്നതുമാകുന്നു.

1 കാലത്തു് ഉദിക്കുന്നതിന്നുമുമ്പു് എഴുന്നേററിരുന്നു് ഈശ്വരസ്മരണ ചെയ്യണമെന്നും,

2 മുഖം കഴുകി പല്ലുതേച്ചു കുളിച്ചതിന്നു ശേഷമല്ലാതെ ഒന്നും കഴിക്കുകയില്ലെന്നും,

3 മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചം ചെയ്യണമെന്നും,

4 മലവിസർജ്ജനശൌചത്തിന്നു മണ്ണു് കൂട്ടണമെന്നും,

5 ദിവസത്തിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും കുളിക്കണമെന്നും,

6 ദിവസത്തിൽ ഒന്നുരണ്ടു പ്രാവശ്യം കൈകാലുകളും നേത്രാദി ഇന്ദ്രിയങ്ങളും കഴുകി വൃത്തിയാക്കണമെന്നും നിശ്ചയിക്കുക.

ഇതു് താല്ക്കാലികമായ സുഖത്തിന്നും, ശാശ്വതമായ ആരോഗ്യത്തിന്നും, ശുചിക്കും സർവ്വോപരി ഈശ്വരപ്രസാദത്തിന്നും വളരെ നല്ലതാകുന്നു.

കാലത്തു് കുളിക്കുന്നതിന്റെ ഗുണത്തെപ്പററി കുറച്ചു കൂടി വിവരിക്കാതെ നിർത്തിവെക്കുവാൻ മനസ്സുവരുന്നില്ല. ബുദ്ധികൊണ്ടു് പ്രവൃത്തിയെടുക്കുന്നതിന്നു് ഏററവും നല്ല സമയം കാലത്തു് 9–10 മണിവരെയാകുന്നു. അത്രയും ഏകാഗ്രതയോടുകൂടി പ്രവൃത്തിയെടുക്കാൻ നല്ല സമയം വേറെയില്ല. ഉദയത്തിന്നു് മുമ്പു് ഒന്നു കുളിക്കുകയുംകൂടി ചെയ്താൽ ആ ഗുണം ഇരട്ടിയാകും. പലക്കും കാലത്തു് ഒരു മാന്ദ്യവും ഉത്സാഹക്കുറവും കാണുന്നുണ്ടു്. മാത്രമല്ല "ഉറക്കക്ഷീണം" എന്ന ഒരു സുഖക്കേടുതന്നെ പലരിലും കാണുന്നുണ്ടു്. ഇതിന്റെ നിവാരണത്തിന്നായി പല ഔഷധങ്ങൾ പരസ്യം ചെയ്തും കാണുന്നുണ്ടല്ലൊ കാലത്തെ ഈ മാന്ദ്യതയും ക്ഷീണവും അത്രക്കു സർവ്വസാധാരണമായി

ത്തീൎന്നിരിയ്ക്കുന്നുവെന്നാണല്ലോ ഇതു കാണിയ്ക്കുന്നതു്. എന്നാൽ ഈ മാന്ദ്യത മാറുന്നതിന്നു യാതൊരൌഷധവും ആവശ്യമില്ല. കാലത്തു 5 മണിയ്ക്കു ഉണൎന്നു് എഴുന്നേല്ക്കയും, സൂൎയ്യോദയത്തിന്നുമുമ്പു്—കഴിയുമെങ്കിൽ കുളത്തിൽ ഇറങ്ങി മുങ്ങിയിട്ടുതന്നെ—കുളിയ്ക്കുകയും ചെയ്താൽ മതി. ഈ ഉറക്കക്ഷീണക്കാരിൽ 10-ന്നു് എട്ടു വീതവും ഈ പ്രാതസ്നാനംകൊണ്ടു് സുഖം കിട്ടുന്നതാണു്; അധികം പേക്കും തണുത്ത വെള്ളമാണു് ഗുണപ്രദമെന്നും പ്രസ്താവ്യമാണു്. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ യാതൊരു ക്ഷീണവും മാന്ദ്യവുമുണ്ടാകയില്ല; ബുദ്ധിയ്ക്കു് നല്ല ഉണൎവ്വും ഉത്സാഹവും ചുറുചുറുക്കുമുണ്ടാകും. ക്ഷീണമോ മാന്ദ്യമോ ഓൎമ്മത്തെറ്റോ കൂടാതെ വളരെ സമയം ഏകാഗ്രതയോടെ പ്രവൃത്തിയെടുക്കുവാനും സാധിയ്ക്കും.

ഇങ്ങനെ ഒരു സുഖക്കേടുള്ളവൎക്കുമാത്രമല്ല ബുദ്ധിയ്ക്കും നല്ല ആരോഗ്യമുള്ളവൎക്കും കാലത്തെ ഈ കുളിയും മററും വളരെ നല്ലതാകുന്നു. സ്വതവേ ഉള്ളതിൽ എത്രയോ അധികം പ്രവൃത്തിസാമൎത്ഥ്യം ഈ പ്രാതസ്നാനംകൊണ്ടു് ലഭിയ്ക്കുന്നതാണു്. ബുദ്ധികൊണ്ടു് പ്രവൃത്തിയെടുക്കുന്നവർ ഒരു മാസമെങ്കിലും ഇതൊന്നു പരീക്ഷിച്ചു നോക്കേണ്ടതാണെന്നുകൂടി ഇവിടെ ശുപാൎശ ചെയ്യുന്നു. ഇഹത്തിലേയ്ക്കും പരത്തിലേയ്ക്കും, വൈദ്യനും വൈദികനും, ദൃഷ്ടത്തിനും അദൃഷ്ടത്തിന്നും, തനിയ്ക്കും അന്യന്മാൎക്കും ഇങ്ങനെ ഏതു വിധത്തിലും നല്ലതായ ഒരു നടപടിയാണിതെന്നും, അതിനാൽ കഴിവുള്ളേടത്തോളം എല്ലാവരും ഇതനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാണെന്നും, ഇതൊന്നു പരീക്ഷിച്ചതിന്നു ശേഷമല്ലാതെ ഈ ഉറക്കക്ഷീണശമനത്തിന്നായി മരുന്നു സേവിയ്ക്കാൻ പുറപ്പെടാതിരിയ്ക്കണമെന്നും ശുപാൎശ ചെയ്യുന്നു. മാത്രമല്ല, എല്ലാവരും ഈ പ്രാതസ്നാനം സ്വീകരിയ്ക്കുന്നതായാൽ ഉറക്കക്ഷീണത്തിനുള്ള മരുന്നുകളുടെ പരസ്യവും വ്യാപാരവും കുറഞ്ഞുവരുമെന്നുകൂടി പറയാവുന്നതാണു്.

4. അർഘ്യവിധി.

താഴെ കുന്തിച്ചിരുന്നു് രണ്ടു പ്രാവശ്യം കാൽ കഴുകി ആചമിച്ചു്—ആപോഹി എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലി മൂന്നു പ്രാവശ്യം മുഖത്തു തളിയ്ക്കുക. പിന്നെ രണ്ടു കയ്യും കൂട്ടി കൊടന്നയാക്കിപ്പിടിച്ചു് കൈ നിറയെ വെള്ളമെടുത്തു് എഴുന്നേററു് കിഴക്കോട്ടുതിരിഞ്ഞുനിന്നു് ശ്രദ്ധാഭക്തികളോടുകൂടി ഇനി പറയാൻ പോകുന്ന മന്ത്രോച്ചാരണവിധി പ്രകാരം ഗായത്രിജപിച്ചു് മൂന്നുപ്രാവശ്യം അർഘ്യം കൊടുക്കുക. ഗായത്രി—ഓം ഭൂർഭുവസ്വഃ തത്സവിതുർവ്വരേണ്യം. ഭർഗ്ഗോദേവസ്യധീമഹി. ധിയോയോനഃ പ്രചോദയാൽ. ഇങ്ങനെ മൂന്നു പ്രാവശ്യം അർഘ്യം കഴിഞ്ഞാൽ വലത്തു കയ്യിൽ മാത്രം വെള്ളം എടുത്തു് വലത്തു കയ്യിൻെറ ഇടത്തേഭാഗം ഇടത്തുകയ്യിൽ വെച്ചു് കുറേശ്ശെയായി വെള്ളം ചോർത്തിക്കൊണ്ടു വലത്തോട്ടു് ഒന്നു തിരിഞ്ഞു് താഴെ ഇരുന്നു തപ്പിയ്ക്കണം.

തർപ്പണം:—കൊടന്നയിൽ നിറയെ വെള്ളമെടുത്തു് ദേവാംസ്തർപ്പയാമി എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലി കൊടന്നയുടെ ഭാഗം കുറച്ചൊന്നകത്തി വെള്ളം കീഴ്പ്പോട്ടു ദേവതീർത്ഥത്തിൽക്കൂടി ചോർക്കുക. ഇങ്ങനെ മൂന്നു പ്രാവശ്യവും, പിന്നെ—ദേവഗണാംസ്തർപ്പയാമി എന്ന മന്ത്രംകൊണ്ടു് മൂന്നു പ്രാവശ്യവും തർപ്പിയ്ക്കണം. പിന്നെ പൂണുൽ (യജ്ഞസൂത്രം—അതിന്നു മലയാളഭാഷ അങ്ങനേയാണു്) മാലപോലെ കഴുത്തിലാക്കി അതിൻെറ മറുവശം രണ്ടു കയ്യിൻെറയും പെരുവിരലുകളിന്മേൽ കോർത്തു കൈ കൊടന്നയാക്കി പിടിച്ചു് വെള്ളമെടുത്തു്—ഋഷീംസ്തർപ്പയാമി എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലി കൊടന്ന നിവർത്തി കൈകളുടെ മുൻവശത്തുകൂടെ (ഋഷിതീർത്ഥത്തിൽക്കൂടെ) വെള്ളം വീഴ്ത്തുക. ഇങ്ങനെ മൂന്നു പ്രാവശ്യവും—ഋഷിഗണാം സ്തർപ്പയാമി—എന്ന മന്ത്രം കൊണ്ടു മൂന്നു പ്രാവശ്യവും തർപ്പിയ്ക്കണം. പിന്നെ പൂണുൽ ഇടത്തിട്ടു് — പിതൄംസ്തർപ്പയാമി—എന്നും—പിതൃഗണാം

സ്തൎപ്പയാമി—എന്നും മന്ത്രങ്ങരം ചൊല്ലി മൂന്നു വീതം തൎപ്പിക്കണം. പിതൃതൎപ്പണത്തിന്നു വലത്തുകയ്യിൻെറ പെരുവിരലകത്തി പെരുവിരലും ചൂണ്ടാണിവിരലും കൂടിയതിൻെറ മദ്ധ്യത്തിൽകൂടി വലത്തോട്ടാണു് വെള്ളം ചോൎക്കേണ്ടതു്. ഇങ്ങനെയാണു് ദേവ-ഋഷി-പിതൃക്കരംക്കു് തൎപ്പിക്കേണ്ടതു്.

കുളി ഉപസ്ഥാനം—ഈ തൎപ്പണത്തിന്നു കുളി ഉപസ്ഥാനം എന്നു പറയുന്നു. കാലത്തു മാത്രമല്ല കുളിക്കുമ്പോഴെല്ലാം ഈവിധം കുളി ഉപസ്ഥാനവും ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. കുളിക്കുമ്പോരം മാത്രമല്ലാതെ അർഘ്യം കൊടുക്കുമ്പോഴെല്ലാം അതു ചെയ്കയും വേണ്ട കുളി കഴിയുമ്പോരം സന്ധ്യാവന്ദനത്തിന്നു കാലമായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അൎഘ്യം കഴിഞ്ഞിട്ടു ഈ തൎപ്പണം ചെയ്താൽ മതി എന്നേ ഉള്ളു. കുളിക്കാതേയാണു് സന്ധ്യാവന്ദനം ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ ഈ ഉപസ്ഥാനം ആവശ്യമില്ലെന്നും, ഈ തൎപ്പണം സന്ധ്യാവന്ദനത്തിൻെറ അംഗമല്ലെന്നും അറിയുക. തൎപ്പണം കഴിഞ്ഞാൽ പൂണുൽ വലത്തിട്ടു് മുണ്ടു പിഴിഞ്ഞു് കാൽകഴുകി ആചമിച്ചു് മുണ്ടു് ഇടത്തേക്കൈത്തണ്ടമേൽ തൂക്കിയിട്ടു് വിധിപ്രകാരം സന്ധ്യാവന്ദനം ചെയ്യുക.

5. മന്ത്രോച്ചാരണവിധി.

സാധാരണയായി മന്ത്രങ്ങരംക്കെല്ലാം ഓരോ ധ്യാനങ്ങളുണ്ടു്. അതുപ്രകാരമുള്ള മൂൎത്തിസ്വരൂപത്തെ ഇടതടവില്ലാതെ ഏകാഗ്രതയോടുകൂടി അനുസ്യൂതമായി ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ടാണു് മന്ത്രം ജപിക്കേണ്ടതു്. ആ മൂൎത്തിയുടെ സമീപത്തിരുന്നു് പ്രത്യക്ഷമായി കണ്ടുകൊണ്ടു് പ്രാൎത്ഥിക്കുയാണെന്നൎത്ഥം. ധാരാളം പരിചയമുള്ള ഒരാളെ—അഥവാ ഭാൎയ്യയെക്കുറിച്ചായാൽ പോലും അവർ സമീപത്തില്ലാത്തപക്ഷം അധികനേരം ധ്യാനിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നവർ കുറവായിരിക്കും. ഒരിക്കലും പ്രത്യക്ഷത്തിൽ കാണുവാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്ത മന്ത്രമൂൎത്തികളെപ്പററി പിന്നെ പറയേ

ണ്ടതില്ലല്ലോ. ഈ ധ്യാനത്തെ സഹായിയ്ക്കുന്നതിന്നു് വേണ്ടിയാണു് ചിത്രത്തേയോ വിഗ്രഹത്തേയോ ആ വക പ്രാത്ഥനാമുറികളിലും മററും വെയ്ക്കുന്നതു്. ഇങ്ങനെ ഏതു വിധത്തിലെങ്കിലും മനസ്സു് മററു വിഷയങ്ങളിൽ ചെല്ലാതെ മൂത്തിസ്വരൂപത്തിൽ മാത്രം പതിഞ്ഞുകൊണ്ടു് മൂത്തിയെ മാത്രം ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ടുള്ള മന്ത്രോച്ചാരണമാണു് ഉത്തമമായ മന്ത്രജപം.

ഇങ്ങിനെ ജപിയ്ക്കുവാൻ സാധിയ്ക്കുന്നവർ വളരെ കുറയും. അങ്ങനെ മൂത്തിധ്യാനത്തിന്നു് ശക്തിയില്ലാത്തവർ ജപിയ്ക്കുന്ന മന്ത്രത്തിൻെറ ഓരോ അക്ഷരങ്ങളേയും പ്രത്യേകം ധ്യാനിയ്ക്കുക. മനസ്സുകൊണ്ടു് കാണുകയാണു് വേണ്ടതു്. സാധാരണയായി മനഃപാഠമാക്കിയിട്ടുള്ള ശ്ലോകങ്ങളും മററും ചൊല്ലുമ്പോഠം അതിലെ അക്ഷരങ്ങളെ ആരും പ്രത്യേകം കാണുന്നില്ല. മറേറതെങ്കിലും കാൎയ്യങ്ങളെപ്പററി മനോരാജ്യം വിചാരിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ ആവക ശ്ലോകങ്ങഠം ചൊല്ലുവാൻ കഴിയും. അങ്ങനേയാണു് എല്ലാവരും ചൊല്ലുന്നതു്. എണ്ണെട്ടുരുപത്തിനാലു്—പന്തീരൊമ്പതു് നൂറെറട്ടു്—ഇത്യാദി ഗുണപാഠങ്ങഠം ചൊല്ലുമ്പോഴും മററും മനഃപാഠം വഴി ചൊല്ലുന്നുവെന്നു് മാത്രമല്ലാതെ തുകയേയോ അക്ഷരത്തേയോ ആലോചിച്ചിട്ടല്ല. അങ്ങനെ ചൊല്ലുമ്പോഠം എണ്ണെട്ടുരുപത്തെട്ടു് എന്നാണു് നിങ്ങഠം ചൊല്ലിയതെന്നു് അതു കേട്ടുനില്ക്കുന്ന സ്നേഹിതൻ പറയുന്നതായാൽ അല്ലെന്നു് തീൎത്തു പറയുവാൻ അതു ചൊല്ലിയ ആഠംക്കു ധൈൎയ്യമുണ്ടാവില്ല. കാരണം മനഃപാഠം ശരിയായിരിയ്ക്കുമെന്നും മനഃപാഠപ്രകാരമാണു് ചൊല്ലിയതെന്നും മാത്രമെ അയാഠംക്കു പറയാൻ കഴിയൂ. ആ പ്രാവശ്യം എങ്ങനെയോ തെററായി ചൊല്ലിപ്പോയിട്ടില്ലെന്നു് തീൎത്തു പറയാൻ കഴികയില്ല. കാരണം ആ തുകയുടെ കാൎയ്യത്തിൽ അയാഠം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധവെച്ചിട്ടില്ലെന്നുതന്നെ വാസ്തവത്തിൽ ഇന്നു് അധികം പേരും മന്ത്രം

ജപിയ്ക്കുന്നതു് അങ്ങനെയാകുന്നു; അതു ശരിയല്ല. മനസ്സ് ഏകാഗ്രതയിൽ നിർത്തി മന്ത്രത്തിൻെറ ഓരോ അക്ഷരത്തേയും പ്രത്യേകം കണ്ടുകൊണ്ടുതന്നെ ജപിയ്ക്കണം. ഇതു രണ്ടാംപക്ഷമാണ്. അത്രപോലും ചെയ്യാതെ ഓരോ മനോരാജ്യം വിചാരിച്ചുകൊണ്ടു് മന്ത്രം ജപിയ്ക്കുന്നതു് വളരെ പോരായ്മയാണ്. അതിന്നു ഫലം വളരെ കുറവാകുന്നു. മന്ത്രം ജപിയ്ക്കുന്നതിന്നു വിജനസ്ഥലമാണ് നല്ലതെന്നു വിധിയ്ക്കുന്നതിൻെറ കാരണം മനസ്സു പതറാതെ ഏകാഗ്രത സിദ്ധിയ്ക്കുന്നതിന്നു് എളുപ്പമുണ്ടു് എന്നതാകുന്നു. ഇന്നു വെറും മനഃപാഠം ചൊല്ലുന്ന മാതിരിയല്ലാതെ തദവസരത്തിൽ രണ്ടാംപക്ഷമായ അക്ഷരദർശനംപോലും ചെയ്യുന്നവർ എത്രയോ ദുർല്ലഭമാണ്. അങ്ങനേയാണ് വേണ്ടതെന്നു് മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുള്ളവർതന്നെ ഉണ്ടോ എന്നു സംശയമാകുന്നു ഇവിടെ ഈ സംഗതി ഇത്രയും വിസ്തരിച്ചതിൻെറ കാരണം അതാകുന്നു.

6. സന്ധ്യാവന്ദനവിധി.

കിഴക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞു അനങ്ങാതെ നിവർന്നുനിന്നു ഏററവും ശ്രദ്ധയോടും ഭക്തിയോടുംകൂടി തൻെറ സർവ്വവിധ ശ്രേയസ്സുകൾക്കും ഏകനിദാനം ഈ സന്ധ്യാവന്ദനമാണെന്നു ദൃഢമായി വിശ്വസിച്ചുകൊണ്ടു താഴെ പറയുന്ന പ്രകാരം കഴിയുന്ന വിധത്തിൽ ഏകാഗ്രതയോടെ മൂർത്തിയെ ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ടു് സന്ധ്യാവന്ദനം ചെയ്യണം.

മൂർത്തിസ്വരൂപം: കേയൂരങ്ങൾ (തോൾവളകൾ) മകരകുണ്ഡലങ്ങൾ കിരീടം പലതരത്തിലുള്ള വിശേഷപ്പെട്ട മാല മുതലായ ആഭരണങ്ങളെക്കൊണ്ടു് അലംകൃതനായി, തങ്കവർണ്ണംപോലെയിരിയ്ക്കുന്ന ദേഹകാന്തിയുള്ളവനായി, വലത്തേക്കയ്യിൽ സുദർശനചക്രവും എടത്തേതിൽ പാഞ്ചജന്യവും (ശംഖും) ധരിച്ചവനായി ആദിത്യമണ്ഡലത്തിങ്കൽ താമരപ്പൂവിൽ ഇരിയ്ക്കുന്ന അതിതേജസ്വിയായ മഹാവിഷ്ണുവിനേയാണ് ധ്യാനിയ്ക്കേണ്ടതു്.



ധ്യാനശ്ലോകം

ധ്യേയഃ സദാ സവിതൃമണ്ഡലമദ്ധ്യവർത്തീ
നാരായണഃ സരസിജാസനസന്നിവിഷ്ടഃ
കേയൂരവാൻ മകരകുണ്ഡലവാൻ കിരീടീ
ഹാരീ ഹിരണ്മയവപുർദ്ധൃതശംഖചക്രഃ.

ഛന്ദസ്സ്:—വലത്തെക്കയ്യിൻെറ പെരുവിരലും മോതിരവിരലും പാമ്പുവിരലും കൂട്ടി അവയുടെ തലകൊണ്ടു ശിരസ്സിൽതൊട്ടു് ബ്രഹ്മപ്രജാപതി ഋഷിഃ എന്നും, മൂക്കിൻെറ താഴെ തൊട്ടു്–ദൈവീഗായത്രീഛന്ദഃ എന്നും, ഹൃദയത്തിങ്കൽ തൊട്ടു് പരമാത്മാ ദേവതാ എന്നും ചൊല്ലണം.



ഛന്ദസ്സ് ചൊല്ലുവാൻ പറയുന്നിടത്തെല്ലാം ആചരിയ്ക്കേണ്ടതായ മുദ്ര–ന്യാസം ഈവിധമാകുന്നു. മിയ്ക്ക മന്ത്രോപാസനകളുടേയും ആരംഭാവസാനങ്ങളിൽ ഛന്ദസ്സ ചൊല്ലുവാനുണ്ടാകും. അങ്ങനെ ഛന്ദസ്സ ചൊല്ലേണ്ടിടത്തെല്ലാം ഋഷി- ഛന്ദോദേവതകളെ ഇതുപ്രകാരം മൂന്നു സ്ഥലത്തു സ്പശിച്ചുകൊണ്ടുവേണ്ടതാണെന്നും അറിയുക.

പിന്നെ മുൻപറഞ്ഞപ്രകാരം മൂത്തിയെ ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ടു് ഓം എന്ന പ്രണവവും 108 ഉരു ജപിയ്ക്കുക. ഏതാണ്ടു് മിനുട്ടിൽ 40 ഉരു വരത്തക്ക വേഗതയിലാണ് പ്രണവം ജപിയ്ക്കേണ്ടതു്. അങ്ങനെ പ്രണവം 108 ജപിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ "ദശപ്രണവം" ചൊല്ലണം. ദശപ്രണവം—കൈ രണ്ടും കൂട്ടി ഹൃദയത്തിൽ തൊഴുതുംകൊണ്ടു് 1. ഓം ഭൂഃ 2. ഓം ഭുവഃ 3. ഓം സ്വഃ 4. ഓം മഹഃ 5. ഓം ജനഃ 6. ഓം തപഃ 7. ഓം സത്യം 8. ഓം തത്സവിതുർവ്വരേണ്യം ഭർഗ്ഗോദേവസ്യധീമഹി ധിയോയോനഃ പ്രചോദയാൽ 9. ഓമാപോജ്യോതിരസോമൃതം 10. ബ്രഹ്മഭൂർഭുവസ്വരോം. ഈ ദശപ്രണവം ചൊല്ലിക്കഴി

ഞാൽ ഗായത്രിയുടെ ഛന്ദസ്സുചൊല്ലി 108 ഗായത്രി ജപിക്കണം.

ഛന്ദസ്സ്—ഗാഥിനോവിശ്വാമിത്രഃ ഋഷിഃ, ഗായത്രീ ഛന്ദഃ, സവിതാദേവതാ, 108 ഉരു ഗായത്രി ജപിക്കുക. പിന്നെ വീണ്ടും ഗായത്രിയുടെ ഛന്ദസ്സുചൊല്ലി വീണ്ടും 108 ഉരു പ്രണവവും ജപിച്ച് സന്ധ്യാവന്ദനം അവസാനിപ്പിക്കുക. ഇതിന്നു് വരമൊഴിയിൽ "സന്ധ്യ മുടിക്കുക" എന്നു പറയും. അതു് വാമൊഴിയിൽ "അന്തുടിക്കു" എന്നായിരിക്കുന്നു.

സന്ധ്യമുടിക്കുക—കൈ രണ്ടും കൂട്ടി ഹൃദയത്തിൽ തൊഴുതുകൊണ്ടു താഴെ പറയുന്ന മന്ത്രം ജപിക്കുക. മിത്രസ്യ ചർഷണീ ധൃതഃ. അവോദേവസ്യ സാനസി. ദ്യുമ്നം ചിത്രശ്രവസ്തമം. മിത്രോ ജനാൻ യാതയതി ബ്രുവാണഃ. മിത്രോദാധാരപൃഥിവീമുതദ്യാം. മിത്രഃ കൃഷ്ടീരനിമിഷാഭി ചഷ്ടേ മിത്രായ ഹവ്യം ഘൃതവജ്ജുഹോത. പ്രസമിത്ര മർത്തോ അസ്തുപ്രയസ്വാൻ. യസ്തആദിത്യ ശിക്ഷതി വ്രതേന. ന ഹന്യതേ ന ജീയതേ ത്വോതഃ. നൈനമംഹോ അശ്നോത്യന്തിതോ ന ദൂരാൽ. ഇന്ദ്രായ നമഃ പ്രാച്യൈ ദിശേ നമഃ. തെക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞു നിന്നു്, യമായ നമഃ ദക്ഷിണായൈ ദിശേ നമഃ. പടിഞ്ഞാട്ടു്, വരുണായ നമഃ പ്രതീച്യൈ ദിശേ നമഃ. വടക്കോട്ടു്, സോമായ നമഃ ഉദീച്യൈ ദിശേ നമഃ. കിഴക്കോട്ടു് തിരിഞ്ഞുനിന്നു് തലക്കുമീതെ, മേല്പോട്ടു തൊഴുതു്. ബ്രഹ്മണേ നമഃ ഊർദ്ധ്വായൈ ദിശേ നമഃ. ചുവട്ടിലേക്കു് (ഭൂമിയിലേക്കു്) തൊഴുതു്, നമഃ പൃഥിവ്യൈ നമഃ സർവ്വാഭ്യോ ദേവതാഭ്യോ ദിശേനമഃ. *

---

* കോണുകളിലേക്കും വന്ദിക്കുന്ന പക്ഷമുണ്ടു്. അഗ്നയേ നമഃ (തെക്കു കിഴക്കേ മൂല) നിരൃതയേ നമഃ (തെക്കുപടിഞ്ഞാറെ മൂല) വായവേ നമഃ (വടക്കുപടിഞ്ഞാറെ മൂല) ഈശാനായ നമഃ (വടക്കുകിഴക്കെ മൂല).

പിന്നെ നിന്ന നിലയ്ക്കുതന്നെ വലത്തൂടെ ഏഴ തിരിഞ്ഞു വലത്തുകയ്യിന്റെ മോതിരവിരലും പെരുവിരലും കൂടി വലത്തെ ചെവിതൊട്ട് നിലവും തൊട്ട് ധ്രുവാസി എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലുക, അങ്ങനെ തന്നെ നിന്നുകൊണ്ട് സാദ്ധ്യനാരായണഃ ഋഷിഃ ദേവീ ഗായത്രീഛന്ദഃ പരമാത്മാ ദേവതാ എന്ന അഷ്ടാക്ഷരമന്ത്രത്തിന്റെ ഛന്ദസ്സ ചൊല്ലി ഓം നമോ നാരായണായ എന്ന അഷ്ടാക്ഷരം എട്ടുരു ജപിച്ച് വീണ്ടും ഛന്ദസ്സ് ചൊല്ലുക, സന്ധ്യാവന്ദനം ഇങ്ങനെയാകുന്നു.

ഇതു കാലത്തെ സന്ധ്യാവന്ദനമാണ്. അര്ഘ്യം മുതൽ സന്ധ്യമുടിയ്ക്കുന്നതുവരെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ വൈകുന്നേരത്തെ സന്ധ്യാവന്ദനത്തിന്നും ഇതുതന്നെയാകുന്നു. അര്ഘ്യം കൊടുക്കുവാൻ (ഊക്കുവാൻ) നിന്നിട്ടാണ്. എല്ലാം പടിഞ്ഞാട്ടു തിരിഞ്ഞാണ് വേണ്ടതെന്നും, നിന്നിട്ടല്ല അവണപ്പലകമേൽ ഇരുന്നിട്ടാണ് ജപിയ്ക്കേണ്ടതെന്നും മാത്രമെ വ്യത്യാസമുള്ളു. സന്ധ്യ മുടിയ്ക്കുന്നതിന്ന മാത്രം നിന്നിട്ട വേണമെന്നും, അതിന്റെ മന്ത്രം താഴെ പറയുന്നതാണെന്നും അറിയണം. രണ്ടാമത്തെ 108 പ്രണവം കഴിഞ്ഞാൽ എഴുന്നേററുനിന്ന് തൊഴുതുകൊണ്ട് "ഇമം മേ വരുണ ശ്രുധി ഹവമദ്യാചമൃളയ. ത്വാമവസ്യുരാചകേ. തത്വായാമി ബ്രഹ്മണാ വന്ദമാനഃ തദാ ശാസ്തേ യജമാനോ ഹവിർഭിഃ. അഹേളമാനോ വരുണേഹബോധി. ഉരുശംസ മാനആയു -പ്രമോഷീഃ വരുണായ നമഃ എന്നു തുടങ്ങി ക്രമത്താലെ എല്ലാംചെയ്തു് അഷ്ടാക്ഷരം കഴിഞ്ഞു് ഛന്ദസ്സ് ചൊല്ലുക.

കൗഷീതകന്മാർക്കം

108 ഗായത്രി കഴിഞ്ഞാൽ ഇരുന്നു് 108 പ്രണവം ജപിച്ച് അട്ടകം പിടിച്ച് ആനോഭദ്രം ജപിപ്പൂ.

ഛന്ദസ്സ് — രാഹൂഗണോ ഗോതമഃ ഋഷിഃ ജഗതീച്ഛന്ദഃ വിശ്വേദേവാ ദേവതാ

ആനോഭദ്രം

1. ആനോ ഭദ്രാഃ ക്രതവോ യന്തു വിശ്വതഃ
അദബ്ധാസോ അപരീതാസ ഉദ്ഭിദഃ
ദേവാനോ യഥാസദമിദ്വൃധേ അസൻ
അപ്രായുവോ രക്ഷിതാരോ ദിവേ ദിവേ.

2. ദേവാനാം ഭദ്രാസുമതിരൃജ്ജൂയതാം
ദേവാനാം രാതിരഭിനോ നിവർത്തതാം
ദേവാനാം സഖ്യമുപസേദിമാ വയം
ദേവാന ആയുഃ പ്രതിരന്തു ജീവസേ.

3. താൻ പൂർവ്വയാനിവിദാഹൂ മഹേ വയം
ഭഗം മിത്രമദിതിം ദക്ഷമസ്രിധം
അൎയ്യമണം വരുണം സോമമശ്വിനാ
സരസ്വതീനസ്സുഭഗാമയസ്കരൽ.

4. തന്നോവാതോമയോഭുവാതുഭേഷജം
തന്മാതാപൃഥിവീ തൽ പിതാദ്യൌഃ
തദ്ഗ്രാവാണസ്സോമസുതോ മയോഭുവഃ
തദശ്വിനാശൃണുതം ധിഷ്ണ്യായുവം.

5. തമീശാനം ജഗതസ്തസ്ഥുഷസ്പതിം
ധിയഞ്ജിന്വമവസേ ഹൂമഹേ വയം
പൂഷാനോ യഥാ വേദസാമസദ്വൃധേ
രക്ഷിതാ പായുരദബ്ധ സ്വസ്തയേ.

വിരാഠംസ്ഥാനാച്ഛന്ദഃ

6. സ്വസ്തിന ഇന്ദ്രോവൃദ്ധശ്രവാഃ
സ്വസ്തിനഃ പൂഷാ വിശ്വവേദാഃ
സ്വസ്തിനസ്താർക്ഷ്യോ അരിഷ്ടനേമിഃ
സ്വസ്തിനോ ബൃഹസ്പതിർദ്ദധാതു.

ജഗതീച്ഛന്ദഃ

7. പൃഷദശ്വാമരുതഃ പൃശ്നിമാതരഃ
ശുഭംയാവാനോ വിദഥേഷു ജഗ്മയഃ
അഗ്നിജിഹ്വാമനവസ്സൂരചക്ഷസോ
വിശ്വേനോദേവാ അവസാഗമന്നിഹ.

ത്രിഷ്ടുപ്ച്ഛന്ദഃ

8. ഭദ്രം കർണ്ണേഭിശ്ശൃണുയാമദേവാ
ഭദ്രം പശ്യേമാക്ഷഭിര്യജത്രാഃ
സ്ഥിരൈരംഗൈസ്തുഷ്ടുവാംസസ്തനൂഭിർ-
വ്യശേമ ദേവഹിതം യദായുഃ

9. ശതമിന്നുശരദോ അന്തിദേവാ
യത്രാനശ്ചക്രാജരസം തനൂനാം
പുത്രാസോ യത്ര പിതരോ ഭവന്തി
മാനോമദ്ധ്യാരീരിഷതായുർഗ്ഗന്തോഃ

10. അദിതിർദ്യൗരദിതിരന്തരിക്ഷം
അദിതിർമാതാ സപിതാ സപുത്രഃ
വിശ്വേദേവാ അദിതിഃ പഞ്ചജനാ
അദിതിർജ്ജാതമദിതിർജ്ജനിത്വം.

മാരീചഃ കശ്യപഃ ഋഷിഃ ത്രിഷ്ടുപ്ച്ഛന്ദഃ ജാതവേദാ അഗ്നിർദേവതാ.

11. ജാതവേദസേ സുനവാമസോമം
അരാതീയതോ നിദഹാതിവേദഃ
സനഃ പർഷദതി ദുർഗ്ഗാണിവിശ്വാ
നാവേവസിന്ധും ദുരിതാത്യഗ്നിഃ

താർക്ഷ്യോരിഷ്ടനേമിഃ ഋഷിഃ ത്രിഷ്ടുപ്ഛന്ദഃ താർക്ഷ്യോദേവതാഃ

12. ത്യമൂഷുവാജിനം ദേവജൂതം
സഹാവാനം തരുതാരം രഥാനാം
അരിഷ്ടനേമിം പൃതനാജമാശും
സ്വസ്തയേ താർക്ഷ്യമിഹാഹുവേമ.

13. ഇന്ദ്രസ്യേവ രാതിമാജോഹുവാ നാഃ
സ്വസ്തയേനാവമിവാരുഹേമ
ഉർവ്വീന പൃഥ്വീ ബഹുലേ ഗഭീരേ
മാവാമേതൌ മാ പരേതൌ രിഷാമ.

14. സദ്യശ്ചിദ്യശ്ശവസാ പഞ്ചകൃഷ്ടീഃ
സൂര്യ്യ ഇവജ്യോതിഷാപസ്തതാന
സഹസ്രസാശ്ശതസാ അസ്യരംഹിഃ
നസ്മാവരന്തേ യുവതിന്ന ശര്യ്യാം.

ആനോഭദ്രം കഴിഞ്ഞാൽ എഴുന്നേററു നിന്നു് തൊഴുതുചൊല്ല. മിത്രസ്യ ചർഷണീധൃതഃ........മിത്രോജനാൻ യാതയതി ബ്രുവാണഃ.......ജുഹോത എന്നു വരെ. ഈ 2 ഋക്കു് മാത്രമേ വേണ്ടൂ. പ്ര സമിത്ര മർത്തോ അസ്തു എന്ന ഋക്ക വേണ്ട. വൈകീട്ടാണെങ്കിൽ ആദ്യത്തെ 108 പ്രണവം മുതൽ ആനോഭദ്രം കഴിവോളവും ഇരുന്നിട്ടുതന്നേയാണു്, തൊഴുതുചൊല്ലുവാനുള്ള മന്ത്രത്തിന്നും മാററമില്ല.

N. B. ഊട്ടുക (അർഘ്യം കൊടുക്കുക) പലവിധത്തിൽ ഉണ്ടു്. ഒരു മന്ത്രത്താൽ മാത്രമായും, ഒരു ത്രുഷ്ണിയും ഒരു മന്ത്രത്താലുമായും, മൂന്നു മന്ത്രത്താലുമായും, ഒരു ത്രുഷ്ണിയും മൂന്നു മന്ത്രത്താലുമായും ഉള്ള സമ്പ്രദായമുണ്ടു്. അവ പൂർവ്വാചാരപ്രകാരം തന്നെ ചെയ്താൽ മതി.

7. സന്ധ്യാവന്ദനകാലം.

കാലത്തു് സൂൎയ്യോദയത്തിന്നു് 4 നാഴിക മുമ്പു് മുതൽക്കേ സന്ധ്യ തുടങ്ങുകയുള്ളൂ. അതിനാൽ അതിലും മുമ്പെ അൎഘ്യം കഴിക്കുവാൻ പാടില്ല. സന്ധ്യമുടിക്കുവാൻ സൂൎയ്യൻ ഉദിച്ചേ പാടുള്ളൂ. പക്ഷെ പ്രത്യക്ഷോദയം കഴിയണമെന്നില്ല. "രോമം കാണാറാവുക" എന്നാണു പറയുക. കൈത്തണ്ടയിന്മേലെ രോമം വിളക്കുകൂടാതെ കാണാറായാൽ സന്ധ്യമുടിക്കുന്നു. ചിലപ്പോഠം അധികം നേരത്തെ അൎഘ്യം കഴിഞ്ഞാൽ 108 ഗായത്രി ജപിച്ചു് കഴിയുമ്പോഴേയ്ക്കു് സന്ധ്യ മുടിക്കാറായിട്ടില്ലെന്നു്—രോമം കാണാറായിട്ടില്ലെന്നു്—വരും. എന്നാൽ രോമം കാണാറാകുന്നതുവരെ ഗായത്രി ജപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണു് പതിവു്. ആ സമയത്തു് വേറെ യാതൊരു ദേവകാൎയ്യവും പതിവില്ല. പതിവായിത്തന്നെ സഹസ്രാവൃത്തി 1008 ഗായത്രി ജപിക്കുക—അതിന്നു അങ്ങനേയാണു് പേരു്—കഴിക്കുന്നവരുമുണ്ടു്. വൈകുന്നേരം അൎദ്ധാസ്തമനസമയത്താണു് അൎഘ്യം കൊടുക്കേണ്ടതു്. സന്ധ്യമുടിക്കുന്നതിന്നു് സമയക്ലിപ്തമില്ലതാനും.

8. കണക്കുപിടിക്കൽ.

കണക്കുപിടിക്കുന്നതിന്നു് രുദ്രാക്ഷം തുളസി മുതലായതുകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ ജപമാല ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്നു് വിരോധമില്ല. എന്നാൽ അതൊന്നും കൂടാതെ പത്തു കൈവിരലുകഠംകൊണ്ടുമാത്രം 100 വരെ നിഷ്പ്രയാസം കണക്കു പിടിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സമ്പ്രദായം നമ്പൂതിരിമാരുടെ ഇടയിൽ നടപ്പുണ്ടു്. ഇതരരുടെ ഇടയിൽ ഇതിന്നു തീരെ പ്രചാരം കാണുന്നില്ല. കണക്കു് എത്രയായി എന്നു് തെററാതെ അറിയണമെങ്കിൽ അതിന്നായി കുറച്ചെങ്കിലും മനസ്സുവെയ്ക്കാതെ സാദ്ധ്യമല്ലല്ലോ. എന്നാൽ

സമയത്തു് ശ്രദ്ധ മുഴവൻ ഒരേ സ്ഥലത്തു്—ഉപാസ്യ മൂർത്തിയുടെ സ്വരൂപധ്യാനത്തിൽ — കേന്ദ്രീകരിക്കുണ മെന്നതാണു് മുഖ്യമായ ആവശ്യമെന്നുകൂടിയും വ്യക്തമാണു്. അതിനാൽ മനോവ്യാപാരം കഴിയുന്നത്ര കുറച്ചുകൊണ്ടു് കണക്കു പിടിക്കുന്ന കാര്യം സാധിക്കുവാൻ വേണ്ടിയാണു് ജപമാല ഉപയോഗിക്കുവാൻ വിധിക്കുന്നതു്. ഈ ആവശ്യത്തിന്നു് അതു് ഏററവും ഉപയോഗപ്രദവുമാണു്. എന്നാൽ ഈ കാര്യത്തിൽ ഈ ജപമാലപോലെത്തന്നെ ഉപയോഗപ്രദമായ ഒന്നാണു് കൈവിരലുകൾകൊണ്ടു് കണക്കുപിടിക്കുന്ന മുൻപറഞ്ഞ സമ്പ്രദായം. ജപമാലയാണെങ്കിൽ വിലകൊടുത്തു് വാങ്ങണം. ചിലപ്പോൾ പൊട്ടിപ്പോയേക്കും, വഴിയാത്രയിൽ അതും കയ്യിൽ കൊണ്ടു നടക്കണം. വല്ലപ്പോഴും എടുക്കുവാൻ മറന്നുപോയെന്നുവന്നേക്കാം. ഇങ്ങനെ പല അസൌകര്യങ്ങളും ജപമാലയുടെ കാര്യത്തിലുമുണ്ടു്. വിരലുകൾകൊണ്ടു് കണക്കു പിടിക്കുന്ന ഈ സമ്പ്രദായത്തിലാണെങ്കിൽ ആവക യാതൊരു വൈഷമ്യവുമില്ലാത്തതിനാൽ ഉപാസകന്മാക്കെല്ലാം ഇതു അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നതു് വലിയ ഉപകാരപ്രദമായിരിക്കും. അതിനാൽ ആ സമ്പ്രദായത്തേയും ഇവിടെ വിവരിക്കാം.

കണക്കുപിടിക്കൽ:—വലത്തു കയ്യിന്റെ ചെറുവിരൽ മാത്രം മടക്കുകയും, ബാക്കി നാലു വിരലുകളും നിവർത്തിപ്പിടിക്കുകയും ചെയ്താൽ (ചിത്രം 10) എണ്ണം 1 എന്നാകുന്നു.

ചിത്രം 10



എണ്ണം 1

മോതിരവിരലും കൂടാതെ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന വിധം ചെറുവിരൽ മാത്രമായി മടക്കുവാൻ ആദ്യത്തിൽ കുറച്ചു പ്രയാസം തോന്നും. ഇടത്തെ കൈകൊണ്ടു് ചെറുവിരലിന്മേൽ അമർത്തിയാൽ മാത്രമേ മോതിരവിരൽ നിവന്നു് നില്ക്കുകയുള്ളു. അല്ലെങ്കിൽ മോതിരവി

രലും കൂടി ചെറുവിരലിനോടൊപ്പം മടങ്ങിനില്ക്കും. എങ്കിലും കുറച്ചു ദിവസം പരിചയിച്ചാൽ അതിന്നു് സാധിക്കുയും ചെയ്യും.

ഇവിടെ മടക്കിപ്പിടിക്കുന്ന വിരലുകൊണ്ടാണു് എണ്ണം കാണിക്കുന്നതെന്നു് മനസ്സിലായല്ലോ. അതിനാൽ മോതി

ചിത്രം 11



എണ്ണം 2

ചിത്രം 12



എണ്ണം 3

ചിത്രം 13



എണ്ണം 4

രവിരലുംകൂട്ടി മടക്കിയാൽ (ചിത്രം 11) എണ്ണം 2 എന്നും, ക്രമത്താലെ നടുവിരലും മടക്കിയാൽ (ചിത്രം 12) എണ്ണം 3 എന്നും, ചൂണ്ടാണിവിരലും മടക്കി പെരുവിരൽ മാത്രം നിവർത്തിപ്പിടിച്ചാൽ (ചിത്രം 13) എണ്ണം 4 എന്നും,

ചിത്രം 14



എണ്ണം 5

ചിത്രം 15



എണ്ണം 6

ചിത്രം 16



എണ്ണം 7

പെരുവിരലും കൂടി അഞ്ചു വിരലുകളും മടക്കിപ്പിടിച്ചാൽ (ചിത്രം 14) എണ്ണം 5 എന്നും അർത്ഥമാകുന്നു. നേരെ വിപരീതം ചെറുവിരൽ മാത്രം നിവർത്തി ബാക്കി നാലു വിരലുകളും മടക്കിപ്പിടിച്ചാൽ (ചിത്രം 15) എണ്ണം 6 എന്നും അർത്ഥമാകുന്നു. ക്രമത്താലെ മോതിരവിരൽ നിവർത്തിയാൽ

ചിത്രം 17



എണ്ണം 8

ചിത്രം 18



എണ്ണം 9

ചിത്രം 19



എണ്ണം 10

(ചിത്രം 16) എണ്ണം 7 എന്നും, നടുവിരലിന്നു് (ചിത്രം 17) എണ്ണം 8 എന്നും, ചൂണ്ടാണിവിരലുകളും നിവത്തി പെരുവിരൽ മാത്രം മടക്കിപ്പിടിച്ചാൽ (ചിത്രം 18) എണ്ണം 9 എന്നും, 5 വിരലുകളും നിവത്തിയാൽ (ചിത്രം 19) എണ്ണം 10 എന്നും അത്ഥമാകുന്നു. ഇങ്ങനെ അഞ്ചു വിരൽകൊണ്ടുതന്നെ പത്തുവരെ നിഷ്പ്രയാസം കണക്കുപിടിയ്ക്കുവാൻ സാധിച്ചുവല്ലൊ. ഇനി വലത്തേക്കയ്യ് ഏകസ്ഥാനമാണെന്നും ഇടത്തേക്കയ്യ് ദശസ്ഥാനമാണെന്നും മാത്രം ധരിച്ചാൽ മതി. എന്നുവെച്ചാൽ ഇടത്തുക്കയ്യിൻെറ ചെറുവിരൽ മാത്രം മടക്കിയാൽ 10 എന്നും, മോതിരവിരലും കൂടി മടക്കിയാൽ 20 എന്നും, ഇങ്ങനെ അഞ്ചു വിരലുകളും മടക്കിയാൽ 50 എന്നും, അഞ്ചും നിവത്തിപ്പിടിച്ചാൽ 100 എന്നും ധരിയ്ക്കണമെന്നു താൽപ്പര്യം. ഇപ്പോഠം കൈകളുടെ വിരലുകഠം മടക്കുകയും നിവത്തുകയും മാത്രം ചെയ്തുകൊണ്ടു് 100 വരെ കണക്കുപിടിയ്ക്കാമെന്നു് സ്പഷ്ടമായല്ലോ. ഈ വിധം കണക്കുപിടിയ്ക്കുന്നതിന്നു് ആദ്യത്തിൽ കുറച്ചു പ്രയാസം തോന്നിയേയ്ക്കാമെങ്കിലും കുറച്ചൊന്നു പരിചയിച്ചാൽ ചെയ്യാറാകുന്നതും, പിന്നീടു് കണക്കു പിടിയ്ക്കുന്നതിന്നായി യാതൊരു ശ്രദ്ധയും—മനോവ്യാപാരവും—കൂടാതെത്തന്നെ ആ ജോലി നടത്താറാകുന്നതുമാണു്. ഇതു് നമ്പൂതിരിമാരുടെ ഇടയിൽ മാത്രവും, എന്നാൽ അ

വരുടെ ഇടയിൽ സാവ്വത്രികവുമായ ഒരു സമ്പ്രദായമായി ട്ടാണ് കാണുന്നത്. പകിട കമ്പിത്തായം മുതലായ പ ഴയ സമ്പ്രദായത്തിലുള്ള ചൂതുകളിയിൽനിന്നാണല്ലോ 'കുറച്ച്'' എന്നത്ഥത്തിന്നു ''രണ്ടത്തൊന്നു'' എന്ന വാക്കു ണ്ടായതു്. അതുപോലെ അധികം സംഖ്യ ഉണ്ടാവേണ്ട തായ അഥവാ ആശിച്ചതായ അവസരത്തിൽ കുറച്ചു മാത്ര മായി കലാശിച്ചാൽ കുറച്ചൊരു പുച്ഛരസത്തോടും കൂടി പറയേണ്ട സന്ദർഭത്തിൽ ഇടത്തേക്കയ്യിലേയ്ക്കില്ല എ ന്നൊരു ഭാഷ (10 തികച്ചില്ല എന്നത്ഥം) നമ്പൂതിരിമാരു ടെ ഇടയിൽ നടപ്പുണ്ട്. അതും ഈ കണക്കുപിടിയ്ക്കുന്ന സ മ്പ്രദായത്തിൽനിന്നു് വന്നതാണെന്നും പ്രസ്താവിയ്ക്കുന്നു.

9. ഭസ്മധാരണവിധി.

സന്ധ്യാവന്ദനം കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ആദ്യമായി ചെയ്യേണ്ടതു് ഭസ്മധാരണം—ഭസ്മം കുറിയിടുക—അഥവാ ഭസ്മം തൊടുക—ആകുന്നു. ഭസ്മം കുറിയിടുക എന്നല്ലാതെ ആ അത്ഥത്തിൽ ഭസ്മം തൊടുക എന്ന ഭാഷ നമ്പൂതിരിമാ രുടെ ഇടയിലില്ല. സന്ധ്യാവന്ദനം കഴിഞ്ഞാൽ കാൽ കഴുകി ആചമിച്ചു് കുറച്ചു ഭസ്മം ഇടത്തുകയ്യിൽ വെച്ച് വടക്കോട്ടു് തിരിഞ്ഞിരുന്നു് വലത്തുകയ്യിൽ കുറച്ചുവെള്ള മെടുത്തു്—ആപോഹി—എന്ന മന്ത്രംചൊല്ലി ആദ്യം ത ന്റെ മുഖത്തും പിന്നെ ഇടത്തുകയ്യിലെ ഭസ്മത്തിലും തളി യ്ക്കുക. അങ്ങിനെ മൂന്നു പ്രാവശ്യം കഴിഞ്ഞാൽ ഭസ്മത്തിൽ

N. B. ജനിച്ച പുലയോ, മരിച്ച പുലയോ ഉള്ള സമയ ത്തു് സന്ധ്യാവന്ദനത്തിലെ അഘ്യപ്രദാനത്തിനും (ഊക്കു ന്നതിനും) കുടിയ്ക്കുനീർ വീഴ്ത്തുന്നതിനും പ്രാണാഹുതിയ്ക്കുമുള്ള മന്ത്രങ്ങരം മാത്രമേ ജപിയ്ക്കാവൂ. മററു മന്ത്രങ്ങരം മനസ്സിൽ നിരൂപിക്കുകയേ പാടുള്ളു.

ആവശ്യംപോലെ വെള്ളം ചേൎത്തു് വലത്തുകയ്യുകൊണ്ടു് താഴെ എഴുതുന്ന മന്ത്രം ജപിച്ചു ചാലിയ്ക്കുക.

മന്ത്രം— ശംന്നോദേവീരഭിഷ്ടയേ
ആപോഭവന്തു പീതയേ
ശംയോരഭിസ്രവന്തു നഃ

പിന്നെ ഓം നമശ്ശിവായ എന്നു് പ്രണവം കൂട്ടി പഞ്ചാക്ഷരം ജപിച്ചു 1. തലയിലും, 2. നെററിയിന്മേലും, 3. കഴുത്തിലും, 4. വലത്തുകൈകൊണ്ടുതന്നെ വലത്തുകയ്യിൻെറ മേൽഭാഗത്തും, 5. ഇടത്തുകൈകൊണ്ടു് വലത്തേ കയ്യിന്മേലും, 6. വലത്തുകൈകൊണ്ടു് ഇടത്തേ കയ്യിന്മേലും, 7. വലത്തുകൈകൊണ്ടുതന്നെ മാറത്തും, 8. രണ്ടു കയ്യുകൊണ്ടു് പുറത്തും കുറിയിടണം. ഓരോന്നിന്നും പ്രത്യേകമായി ഓം നമശ്ശിവായ എന്നു ജപിയ്ക്കുകയും വേണം. പിന്നെ രണ്ടു കൈകൊണ്ടും ഒപ്പം വയററത്തും, കാൽമുട്ടുകളിന്മേലും കണങ്കാലുകളിന്മേലും കാലടികളിലും ജപിച്ചു് കുറിയിടുക. പക്ഷെ അവിടങ്ങളിലെല്ലാം ഓരോന്നു "തൊടുക" മാത്രമെ അധികം പേരും ചെയ്യുകയുള്ളു; അപൂൎവ്വം ചിലർ കാണത്തക്കവണ്ണം ചെറിയ കുറിയിടുന്നവരും ഇല്ലെന്നില്ല. നെററി മുതലായ സ്ഥലത്തെപ്പോലെ വരച്ചു കുറിയിടുന്നവർ അപൂൎവ്വമാകുന്നു.

വ്യാപകം:—പിന്നെ താഴെ എഴുതുന്ന ത്രിഷ്ടുപ്പ് എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലി ഒരു പ്രാവശ്യവും, പ്രണവത്തോടു കൂടിയ പഞ്ചാക്ഷരം മാത്രം ജപിച്ചു് രണ്ടു പ്രാവശ്യവും വ്യാപകം ചെയ്യണം. വ്യാപകം എന്നു പറഞ്ഞാൽ തൻെറ കൈകളെക്കൊണ്ടുതന്നെ തലയിൽനിന്നു കാലടിവരെ ദേഹം മുഴുവൻ തലോടുകയാകുന്നു. കൈകാം രണ്ടും തലയിൽ വെച്ചിട്ടാണു മന്ത്രം ചൊല്ലേണ്ടതു്. മന്ത്രാന്തത്തിങ്കൽ വ്യാപകം ചെയ്യുക.

ത്രിഷ്ടുപ്മന്ത്രം:—ജാതവേദസെ സുനവാമ സോമം അരാതീയതൊ നിദഹാതി വേദഃ. സനഃ പഷ്ദതി ദുർഗ്ഗാണി വിശ്വാനാവേവ സിന്ധും ദുരിതാത്യഗ്നിഃ.

ഭസ്മം കുറിയിട്ടാൽ കൈകഴുകരുതെന്നാണ് വൈദികമതം. അതിനാൽ വൈദികവൃത്തിയിൽ കൂടുതൽ നിഷ്ഠയുള്ളവർ കൈ കഴുകാറില്ല. എന്നാൽ വിരലുകളുടെ ഇടകളിലും മററും ഭസ്മം ഇരിയ്ക്കുന്നതു കുറച്ചൊരു വൃത്തികേടും അസുഖവും തോന്നിയ്ക്കുന്നതിനാൽ കുറച്ച് രസികത്തം ദീക്ഷിയ്ക്കുന്നവർ കൈകഴുകുവാൻ മടിയ്ക്കാറുമില്ല.

വൈകുന്നേരത്തെ ഭസ്മം കുറിയിടുവാനുള്ള സമയവും ഇതുതന്നെയാണ്. മന്ത്രം—ത്രിഷ്ടുപ്പും പ്രണവം കൂട്ടി പഞ്ചാക്ഷരവും യാതൊന്നും ഭേദപ്പെടുത്തുവാനില്ല. ഭസ്മം നനയ്ക്കാതെയാണ് കുറിയിടുക. അപ്പോഠം മന്ത്രം ചൊല്ലി തളിയ്ക്കുയും വേണ്ട. ഓരോ വരയായി മാത്രമേ കുറിയിടുകയും പതിവുള്ളു. പ്രദോഷദിവസം നനച്ചു കുറിയിടാറുണ്ട്.

10. മററു ദേവകാര്യങ്ങഠം.

ഈ ഭസ്മധാരണം കഴിയുന്നതുവരേയുള്ള കാര്യങ്ങ
ളിൽ ആക്കും വലിയ വ്യത്യാസം കാണുകയില്ല. എല്ലാ
വക്കും അനുഷ്ഠാനം ഏതാണ്ട് ഒരുപോലെയായിരിയ്ക്കും.
വേദം മുഴുവൻ വശമുള്ളവരാണെങ്കിൽ—മുൻകാലങ്ങളിൽ
അതു വശമല്ലാത്തവർ എത്രയോ അപൂർവ്വമായിരുന്നു—വേ
ദം ചൊല്ലി ആദിത്യനമസ്കാരം ചെയ്യുക പതിവാണ്. അ
തു് 50 – 100 — 200 — 500 അതിലധികവും ചെയ്യുന്നവ
രുണ്ടാകും. പ്രത്യക്ഷനമസ്കാരക്കാരും അപൂർവ്വമല്ല. ദേവകാ
ര്യങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ വേദംകൊണ്ടുതന്നെ സ്വാദ്ധ്യായം
എന്നൊന്നുണ്ട്. പണ്ടത്തെപ്പോലെ വേദം മുഴുവൻ കാണാ
പ്പാഠം പഠിയ്ക്കുന്നവർ ഇനി ഉണ്ടാകുവാൻ പ്രയാസമാണ്.
അതിനാൽ അതിനെപ്പററി [illegible]യ്ക്കുന്നില്ല.

ശിവൻ, വിഷ്ണു, ദുൎഗ്ഗ മുതലായ ഇഷ്ടദേവന്മാരെ ഉദ്ദേശിച്ചും, ഓരോ ഫലത്തിന്നുവേണ്ടിയും പല മന്ത്രങ്ങളെക്കൊണ്ടു് ഉപാസിക്കുന്നവർ പലരുമുണ്ടു്. സാളഗ്രാമം, ശിവലിംഗം, ഭഗവതി, സുബ്രഹ്മണ്യൻ, ഗണപതി മുതലായി അവരവരുടെ പരദേവതമാരേയും, മന്ത്രമൂൎത്തികളേയും ഭക്തിയും അഭിരുചിയും അനുസരിച്ചു് ഉപാസിച്ചുവരുന്നു. പൂജ, പുഷ്പാഞ്ജലി, ജപം, നമസ്കാരം മുതലായി പല തരത്തിലും, ഓരോ കാൎയ്യസാദ്ധ്യത്തിന്നുവേണ്ടിയും ഭജിക്കുന്നു. ഋഗ്വേദത്തിലുള്ള പ്രധാനമായ പ്രത്യേക മന്ത്രങ്ങളെയെല്ലാം ചേൎത്തു് "ഋഗ്വേദമന്ത്രങ്ങൾ" എന്നൊരു പുസ്തകം പ്രസിദ്ധം ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്, അതുപോലെത്തന്നെ ധ്യാനങ്ങളും മന്ത്രങ്ങളും, മന്ത്രപ്രയോഗങ്ങൾ, പൂജകൾ മുതലായ പുസ്തകങ്ങളും പ്രസിദ്ധം ചെയ്തുകഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. അതിനാൽ അവയിൽ പെടാത്തതും, നിത്യകൎമ്മങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ അനുഷ്ഠിച്ചുവരുന്നതും, അനുഷ്ഠിച്ചുവരേണ്ടതുമായ മന്ത്രങ്ങളേയും, അതുകൊണ്ടുള്ള ഉപാസനാസമ്പ്രദായങ്ങളേയും മാത്രമേ ഇവിടെ പറയുന്നുള്ളു.

11. നമസ്കാരവിധി.

നമസ്കാരത്തെപ്പററി സാമാന്യമായിത്തന്നെ രണ്ടു വാക്കു് പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. "വായക്കും വയററിന്നും നല്ലതു്", ഇഹത്തിലേക്കും പരത്തിലേക്കും നല്ലതു്". "വൈദ്യനും വൈദികനും സമ്മതിച്ചതു്"—എന്നിങ്ങിനെ ചില പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ നമ്പൂതിരിമാക്കിടയിൽ നടപ്പുണ്ടു്. അതിന്റെ കാരണം അവ തമ്മിൽ പലപ്പോഴും പൊരുത്തം കുറഞ്ഞുവന്നേക്കുമെന്നുള്ളതാണു്. ഭക്ഷിക്കുവാൻ വായക്കു് നല്ല രുചിയുള്ളതാണെങ്കിലും വയററിന്നു പററിയതല്ലെന്നു് വന്നേക്കും. നേരെമറിച്ചു് തിന്നുവാൻ രുചികരമല്ലാത്ത പലതും ദേഹത്തിന്നു് നല്ലതായിട്ടുമു

ണ്ടാകുമല്ലോ. അതുപോലെ നമസ്കാരം "വൈദ്യനും", "വൈദികനും" സമ്മതിച്ചതാണ്. മററൊരുവിധം പറയുന്നതായാൽ "ഇഹത്തിലേയ്ക്കും പരത്തിലേയ്ക്കും" നല്ലതാകുന്നു. വൈദികന് സമ്മതമായതിന്റേയോ, പരത്തിലേയ്ക്ക് നന്നായതിന്റേയോ കാരണം പ്രത്യേകം എടുത്തു പ്രസ്താവിയ്ക്കേണ്ടതില്ലല്ലോ. വൈദ്യന്ന് സമ്മതമാവാനും ഇഹത്തിലേയ്ക്ക് പ്രത്യേകം നന്നാവാനും കാരണം അതിന്റെ വ്യായാമപരമായ വശമാകുന്നു. ശരിയായി നമസ്കാരം ചെയ്യുന്നതായാൽ ശരീരത്തിന്നുണ്ടാകുന്ന വ്യായാമം ചില്ലറയല്ല. നമ്പൂതിരിമാർ സാധാരണയായി ചെയ്തു വരുന്ന ഇന്നത്തെ നമസ്കാരം ചെയ്യുന്നതായാൽ ശരിയായ വിധിപ്രകാരമല്ലെന്നും, അതു് അതിന്റെ ഒരു ആഭാസമായി പരിണമിച്ചിരിയ്ക്കുന്നുവെന്നും പറയേണ്ടിയിരിയ്ക്കുന്നു. എന്നാൽ അതുപ്രകാരംതന്നെ പത്തുനൂറുനമസ്കാരം ചെയ്യുന്നതായാൽ ശരീരത്തിന്നു നല്ല വ്യായാമം ആകുന്നതും, ദീപനക്ഷയം—ശോധനക്കുറവ്—ഉറക്കം പോരായ്ക മുതലായ പല രോഗങ്ങളും പിടിപെടാതെ കഴിയ്ക്കാവുന്നതും, പിടിപെട്ടവയ്ക്കും നിവാരണമുണ്ടാക്കുന്നതുമാകുന്നു. വ്യായാമത്തിന്റെ ആവശ്യകതയേയും, അതില്ലാഞ്ഞാലത്തെ ദോഷത്തേയും ഇന്ന് ലോകം മുഴുവൻ സമ്മതിച്ച കാര്യമാണല്ലോ. ഇക്കാര്യത്തിൽ ഇഹത്തിലേയ്ക്കും പരത്തിലേയ്ക്കും ഇത്ര നന്നായിട്ട്—വൈദ്യനും വൈദികനും ഒന്നുപോലെ സമ്മതിച്ചിട്ടുള്ള—ഒരു നിത്യകർമ്മം (വൈദ്യന്റെ ഭാഷയിൽ വ്യായാമം, വൈദികന്റെ ഭാഷയിൽ ഈശ്വരഭജനം) ലോകത്തിലെവിടെയും കണ്ടിട്ടുണ്ടോ എന്ന സംശയമാണ്. വിധിപ്രകാരം 100 നമസ്കാരം ചെയ്യുന്നതായാൽ അയാൾക്കു വേറെ യാതൊരു വ്യായാമവും ആവശ്യമില്ല കേവലം ഒരു മതകാര്യം എന്നു മാത്രമല്ല മനോവിഷയമായ നിത്യകർമ്മവും കൂടിയായിട്ടാണ് ഇതിനെ

നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നതു്. അതിനാൽ ഭക്തിയും പുണ്യവും ആരോഗ്യവും വൎദ്ധിക്കുന്നതിന്നു ഒന്നുപോലെ ഉപയുക്തമായ നമസ്കാരം എല്ലാവരും അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാണെന്നു പറയാൻ സന്തോഷമുണ്ടു്. ഇന്നു് നമ്പൂതിരിമാരുടെ ഇടയിൽപോലും ശരിയായ സമ്പ്രദായം വിട്ടു് നമസ്കാരം അതിന്റെ ഒരാഭാസരൂപമായിത്തീൎന്നിരിക്കുന്നതിനാൽ ഇതരരുടെ കാൎയ്യം പറയാനില്ലല്ലോ. അതിനാൽ നമസ്കാരത്തിന്റെ ശരിയായ ഒരു വിവരണവും കൂടി ഇവിടെ കൊടുക്കുന്നതു് ഉപയോഗപ്രദമാകുമെന്നു് വിശ്വസിക്കുന്നു.

ആതപസ്നാനം ആരോഗ്യത്തിന്നു് വളരെ നല്ലതാണെന്നു് ഇന്നു പാശ്ചാത്യപണ്ഡിതന്മാരെല്ലാം സമ്മതിച്ചതാണു്. ക്രുനിസിസ്റ്റപ്രകാരം പണ്ടുതന്നെ അതു ആരോഗ്യകരമാണെന്നു് സ്ഥാപിച്ചിരുന്നു. പല രോഗങ്ങൾക്കും ഇന്നു് അതു് ഫലപ്രദമായ ഒരു ചികിത്സയായിട്ടും പരിണമിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ഈ പ്രത്യക്ഷ നമസ്കാരത്തിന്റെ അൎത്ഥവും ഇതുതന്നെയാണു്.

ഗൃഹത്തിനകത്തല്ലാതെ വെയിലും മഴയും കൊള്ളത്തക്ക മിററത്തു് എവിടെയെങ്കിലും നമസ്കരിക്കുന്നതിനേയാണു് പ്രത്യക്ഷനമസ്കാരം എന്നു പറയുന്നതു്. ആദിത്യനെ പ്രത്യക്ഷമായി കണ്ടുകൊണ്ടു് നമസ്കരിക്കുന്നതിനാൽ അതിന്നു് ആ പേർ സിദ്ധിച്ചതാകുന്നു. അമ്പലങ്ങളിൽ തിരുമുററത്തു് കല്ലുവിരിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവിടം അതിന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. പല ഇല്ലങ്ങളിലും അമ്പലങ്ങളിലും പ്രത്യക്ഷനമസ്കാരത്തിന്നായി അതിന്നുവേണ്ടിടത്തോളം ദീൎഘവിസ്താരത്തോടുകൂടി കരിങ്കല്ലുകൊണ്ടും മററും പ്രത്യേകസ്ഥലം ഏൎപ്പെടുത്തിയിരുന്നതും അപൂൎവ്വമല്ലായിരുന്നു.

ആദ്യംതന്നെ കിഴക്കോട്ടുതിരിഞ്ഞു് നിവൎന്നുനില്ക്ക. തദവസരത്തിൽ കാലുകൾ, അരക്കെട്ടു്, മാറിടം,

കഴുത്ത് എന്നീ അവയവങ്ങൾ വളയാതെ, വടിപോലെ എല്ലാം നേരെ നില്ക്കണം. കൈവിരലുകൾ തമ്മിൽ ചേർത്ത് കൈപ്പടങ്ങൾ രണ്ടും കൂട്ടി മാറിടത്തിൽ മുട്ടിച്ച് ഭക്തിയോടുകൂടി തൊഴുതുകൊണ്ട് നില്ക്കണം. കാലടികൾ അധികം അകത്താതെ, അടുപ്പിച്ചുവെയ്ക്കുകയും വേണം. മൂക്കിൽക്കൂടി സാവധാനത്തിൽ ശ്വാസം ഉൾക്കൊള്ളുക. ഈ നിലയിൽ നിന്നുകൊണ്ട് മന്ത്രം ചൊല്ലുക. മന്ത്രങ്ങൾ അനേകമുണ്ട്. അവരവർക്കിഷ്ടമുള്ള മന്ത്രങ്ങൾ സ്വീകരിയ്ക്കാവുന്നതാണ്. ചില പ്രധാനമന്ത്രങ്ങളെ താഴെ ചേർക്കുന്നുമുണ്ട്.

മന്ത്രം ജപിച്ചേ കഴിയൂ എന്നില്ല. മന്ത്രം കൂടാതെ നമസ്കരിച്ചാലും അതു നല്ല വ്യായാമമാകുന്നതും, ആരോഗ്യവദ്ധനയ്ക്കു വളരെ സഹായകരമായിത്തീരുന്നതുമാകുന്നു. അതിനാൽ നമസ്കാരത്തെ ഹിന്ദുക്കളുടെ ഒരു മതകാര്യമാണെന്നുകരുതി അന്യമതക്കാർ അതിനെ വജ്ജിയ്ക്കണമെന്നില്ല. അതു് ഒരു മതക്കാരുടെ ചടങ്ങായാൽകൂടിയും നല്ലതാണെങ്കിൽ ആ കാരണത്താൽ സ്വീകരിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കുന്നതു് വിഡ്ഢിത്തവുമാകുന്നു. ഹിന്ദുക്കൾക്കു് അതു് മതപരമായ ഒരു ദേവകാര്യം കൂടിയാകയാൽ മന്ത്രം ജപിയ്ക്കുന്നതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. വേദാദിമന്ത്രങ്ങൾ ജപിച്ച് പ്രത്യക്ഷനമസ്കാരം ചെയ്തുകൊണ്ട് പാണ്ഡു്, കുഷ്ഠം മുതലായ മഹാരോഗങ്ങളിൽനിന്നു് രക്ഷപ്പെട്ടതായ പല ചരിത്രകഥകളും അനുഭവമുള്ളതാണ്.

മന്ത്രം ചൊല്ലിക്കഴിഞ്ഞാൽ കൈകൾ രണ്ടും വിരലുകൾ ചേർത്ത് ചെവികളുടെ വശങ്ങളിൽകൂടി സാധിയ്ക്കുന്നേടത്തോളം മേല്പോട്ടുയർത്തി തൊഴുക. അപ്പോൾ ഒന്നാംനിലകഴിഞ്ഞു. പിന്നെ രണ്ടാംനിലയുടെ ആരംഭമായി.

ചിത്രം 20

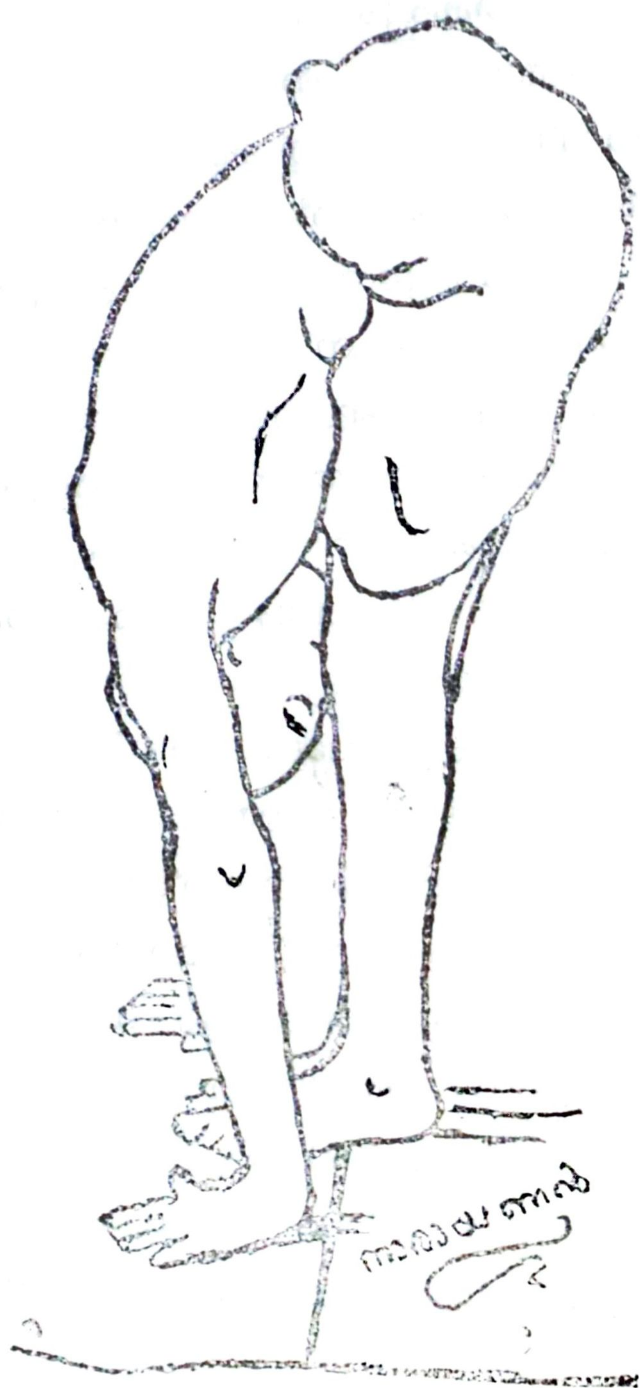


നമസ്കാരം ഒന്നാംനില.

ശ്വാസം മുഴുവൻ പുറത്തേക്കു വിട്ടു് അരക്കെട്ടു് സാവധാനത്തിൽ വളച്ചു് കൈപ്പടങ്ങൾ രണ്ടും കാലടികളുടെ ഇരുവശങ്ങളിലായി മൂന്നുനാലു ഇഞ്ചു് അകലത്തിൽ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നവിധം നിലത്തു കുത്തണം. ഇതു് അത്ര എളുപ്പമല്ല; ആരംഭകാലങ്ങളിൽ അതിന്നു് സാധിക്കുകയുമില്ല. പെട്ടെന്നു് ബലം പ്രയോഗിച്ചു് ചെയ്യരുതു്. ഈ രണ്ടാംനില മാത്രമല്ല ഓരോ നിലകളും സാവധാനത്തിലും ക്രമത്താലേയും വലിയ ബലപ്രയോഗം കൂടാതേയും ശീലിച്ചു് സ്വാധീനമാക്കേണ്ടതാണു്. അല്ലെങ്കിൽ ഞരമ്പുകൾക്കും അസ്ഥികൾക്കും മററും കേടുകൾ പററുവാനും, വേദനകൾ ഉണ്ടാകുവാനും ഇടവരും. ആരംഭകാലത്തു് അരക്കെട്ടു് ഈവിധം വളയുകയില്ല. കൈപ്പടങ്ങൾ കാലടികളുടെ ഇരുവശങ്ങളിൽ കുത്തുവാൻ സാധിക്കുകയുമില്ല. കാലടികളുടെ മുൻവശത്തു് രണ്ടു രണ്ടര അടി ദൂരത്തുമാത്രമേ കൈകൾ നിലത്തു് കുത്തുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു. കാൽമുട്ടുകൾ വളയാതെ നിറുത്തുവാനും പ്രയാസം തോന്നും. പതിവായി ശീലിച്ചാൽ ക്രമത്തിൽ ഈ വിധം ചെയ്യാൻ സാദ്ധ്യമാകും. ഇങ്ങനെ ശരിക്കു് ചെയ്യാറായാൽ കാൽമുട്ടുകൾ വളയാതെ വടിപോലെ നില്ക്കണം. നെററി കാൽമുട്ടുകളിൽ മുട്ടി അമന്നിരിക്കണം, നമസ്കാരം കഴിയുന്നതുവരെ കൈപ്പടങ്ങൾ നിലത്തു പതിഞ്ഞിരിക്കുകയും വേണം. (ചിത്രം 21)

പിന്നെ ഇടത്തെ കാൽ മടക്കുകയും വലത്തെകാൽ പിന്നാക്കം നീട്ടുകയും ചെയ്ക. വലത്തുകാലിന്റെ വിരലുകളും മുട്ടും നിലത്തു് മുട്ടിനില്ക്കട്ടെ. മടക്കിയ ഇടത്തുകാലിന്റെ മുട്ടുകൾ മുമ്പോട്ടു് തള്ളിയിരിക്കും. അതു് മാറിടത്തിൽ മുട്ടി ഞെരുക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കും. ഈ നിലയിൽ നിന്നു് ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നവിധംതല ഉയർത്തി കഴുത്തു

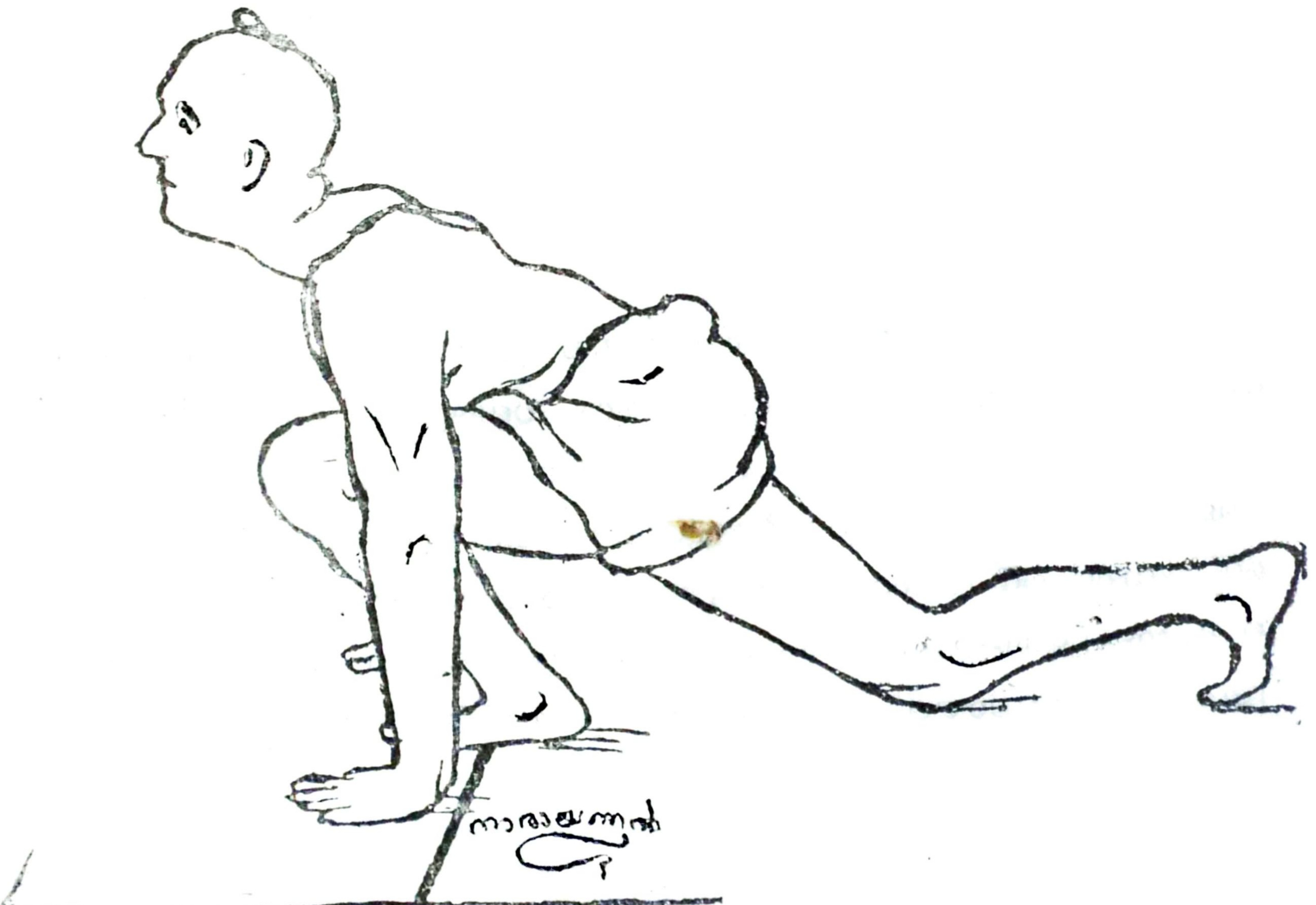
ചിത്രം 21



നമസ്കാരം രണ്ടാംനില.

പിൻപുറത്തേക്കു വളച്ചു് മേല്പോട്ടു് നോക്കണം. കൈകൾ വളയരുതു്. കൈകളും ഇടത്തേക്കാലും മുന്നേപ്പോലെത്തന്നെ അതേസ്ഥലത്തു് പതിഞ്ഞിരിക്കുകയും വേണം. (ചിത്രം 22)

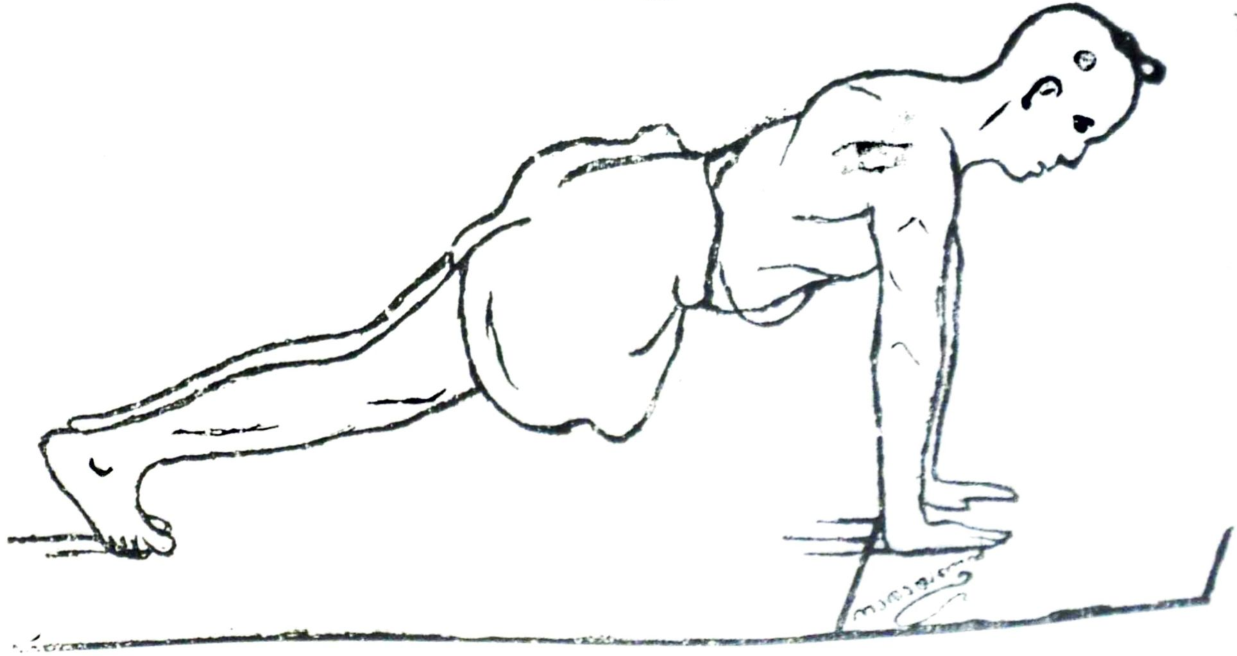
ചിത്രം 22



നമസ്കാരം മൂന്നാംനില.

മടങ്ങിയിരക്കുന്ന ഇടത്തുകാൽ പിന്നിലേക്കു് കൊണ്ടുപോയി വലത്തുകാലിനോടൊപ്പം നിൎത്തണം. കൈകൾ—മുട്ടുകളും കക്ഷപ്രദേശവും ഒട്ടും ഒടിവുകൂടാതെ—നേരെ മുകളിലേക്കായി വടിപോലെ ഇരിക്കണം. ഈ നിലയിൽ കയ്യിന്റെ നീളത്തോളം മാറിടം ഉയൎന്നുനില്ക്കും. കാൽമുട്ടു് അരക്കെട്ടു് കഴുത്തു് മുതലായ സ്ഥലങ്ങൾ വളവോ ഒടിവോ കൂടാതെ ഇരിക്കണം. അപ്പോൾ ദേഹത്തിന്റെ ഭാരം മുഴുവൻ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന വിധം കാലിന്റെ വിരലുകളിന്മേലും കപ്പടങ്ങളിന്മേലും താങ്ങിനില്ക്കും. (ചിത്രം 23)

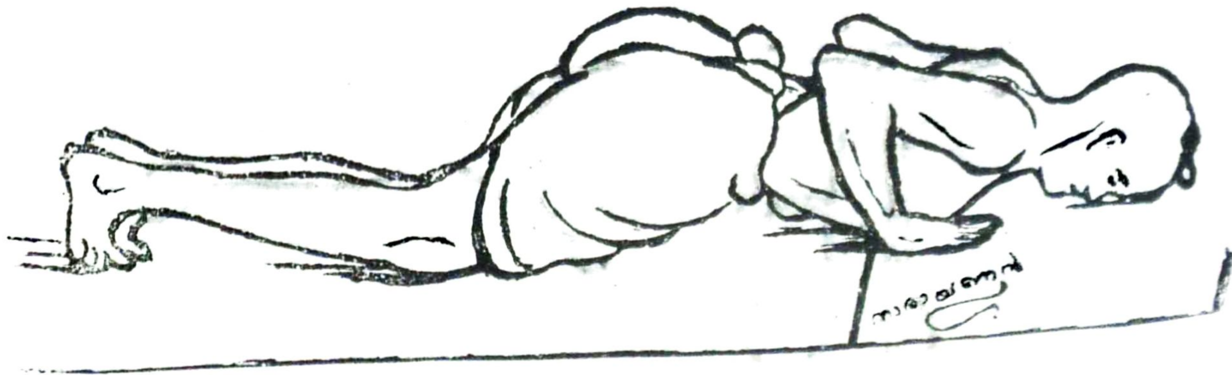
ചിത്രം 23.



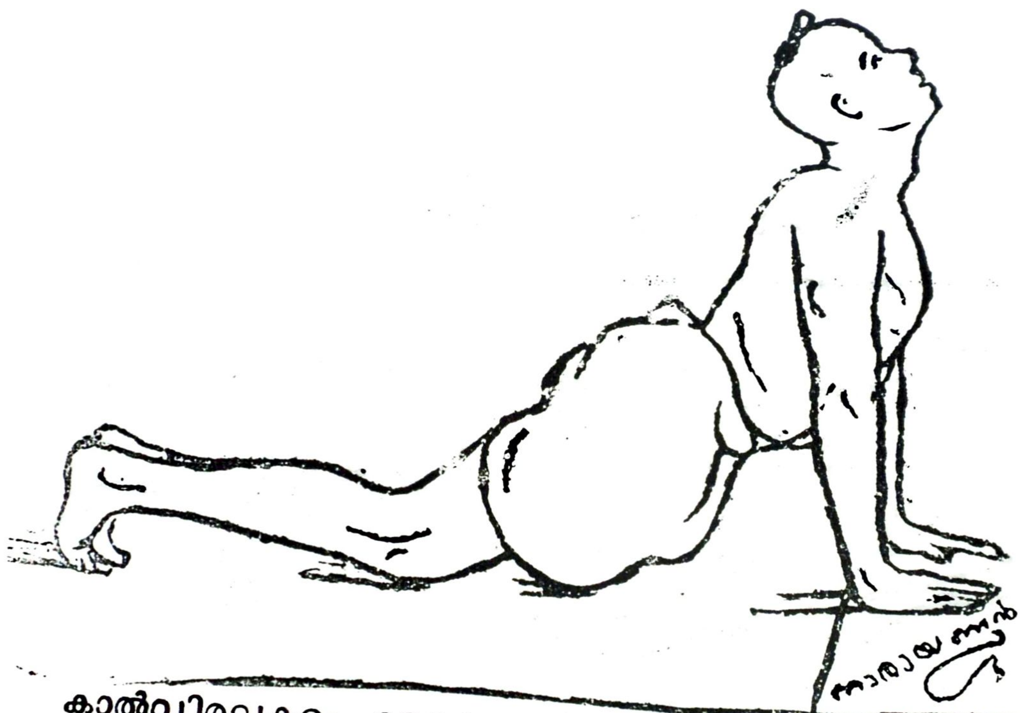
നമസ്സ്കാരം നാലാംനില.

കൈമുട്ടുകൾ മടക്കി ശരീരം കീഴ്പ്പോട്ട് താഴ്ത്തുക. കൈപ്പടങ്ങളും കാലടിയും (വിരലുകളും) മുൻസ്ഥാനത്തുനിന്ന് എടുക്കാതെ ഇതു ചെയ്യണം. കാൽമുട്ടുകളും മാറിടവും നെററിയും മാത്രം നിലത്തു മുട്ടിയ്ക്കുക; വയറും മൂക്കും നിലത്തു തൊട്ടിരിയ്ക്കണം. അതിന്ന് താടി മാറിടത്തിൽ മുട്ടിയ്ക്കുകയും, വയറ് എക്കി അര കുറച്ച് ഉയർത്തുകയും ചെയ്താൽ മതി. നാലാംനിലയിൽ നിന്ന് കൈമുട്ടുകൾ മടക്കി ദേഹം താഴ്ത്തുമ്പോൾ ദേഹം കുനിച്ച് തല അതിന്നുവേണ്ടിടത്തോളം പിന്നാക്കം കൊണ്ടുവരണമെന്നേ ഉള്ളു. ആ നിലയിൽ കിടന്നുകൊണ്ടു് രണ്ടുകൈകളും ചെവികളുടെ വശങ്ങളിൽകൂടി സാധിയ്ക്കുന്നേടത്തോളം നീട്ടി തൊഴണം. ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ഇങ്ങനെ തൊഴുന്നതിന്നു് വലിയ പ്രയാസം തോന്നും. മാറിടവും, പ്രത്യേകിച്ച് നെററിയും, നിലത്തമർന്നു വേദനയുണ്ടാകും. എങ്കിലും ശ്രദ്ധയോടുകൂടി നിരന്തരമായി അഭ്യസിച്ചാൽ അതും ക്ഷണത്തിൽ സാദ്ധ്യമായിത്തീരുന്നതാകുന്നു. ഇങ്ങനെ നമസ്കരിച്ചുതൊഴുതുകൊണ്ടാണ് നമഃ എന്നവസാനിയ്ക്കുതായ മൂലമന്ത്രം ചൊല്ലേണ്ടതു്. നമസ്കാരത്തിന്നു നിന്നു് തൊഴുതുകൊണ്ടു് മന്ത്രം ചൊല്ലുകയും, നമസ്കരിച്ച് തൊഴുതുകൊണ്ടു് മൂലമന്ത്രം ചൊല്ലുകയും വേണം: അപ്പോൾ മുൻ ഉൾക്കൊണ്ട ശ്വാസത്തെ മുഴുവൻ പുറത്തേയ്ക്കു വിടാം. (ചിത്രം 24)

ചിത്രം 24.



നമസ്കാരം അഞ്ചാംനില.

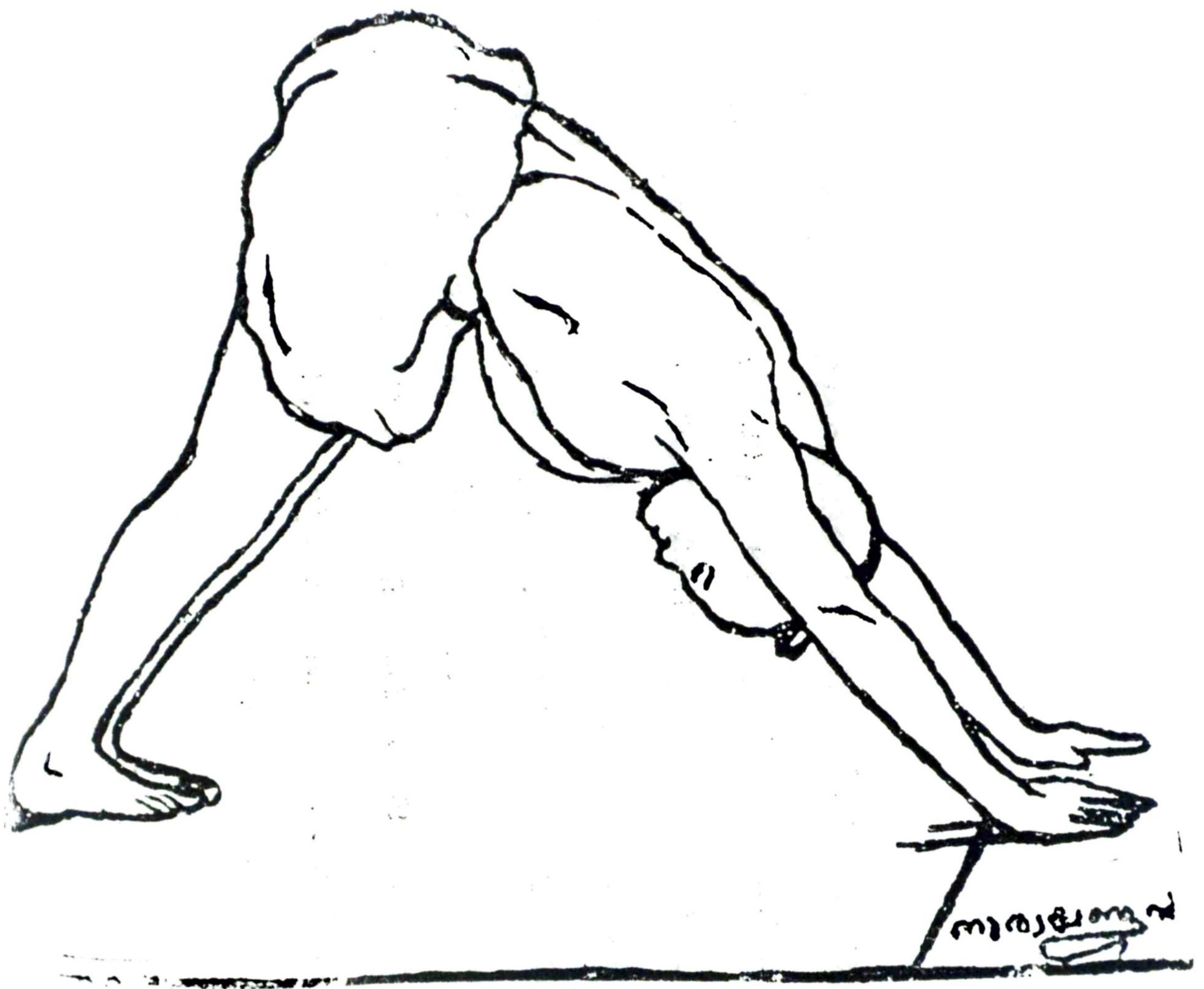


ചിത്രം 25.

ഭുജംഗാസനം.

കാൽവിരലുകളും മുട്ടുകളും കൈപ്പടങ്ങളും നിലത്തു നിന്നെടുക്കാതെ തന്നെ കൈമുട്ടുകൾ നിവർത്തി കുടന്തൂക്കായി കുത്തനെ നിർത്തുകയും കഴുത്ത് പിന്നാക്കം വളച്ച് മുകളിലേയ്ക്ക് നോക്കുകയും ചെയ്യു; ശ്വാസം ഉൾക്കൊള്ളുകയും ചെയ്യു. (ചിത്രം 25)

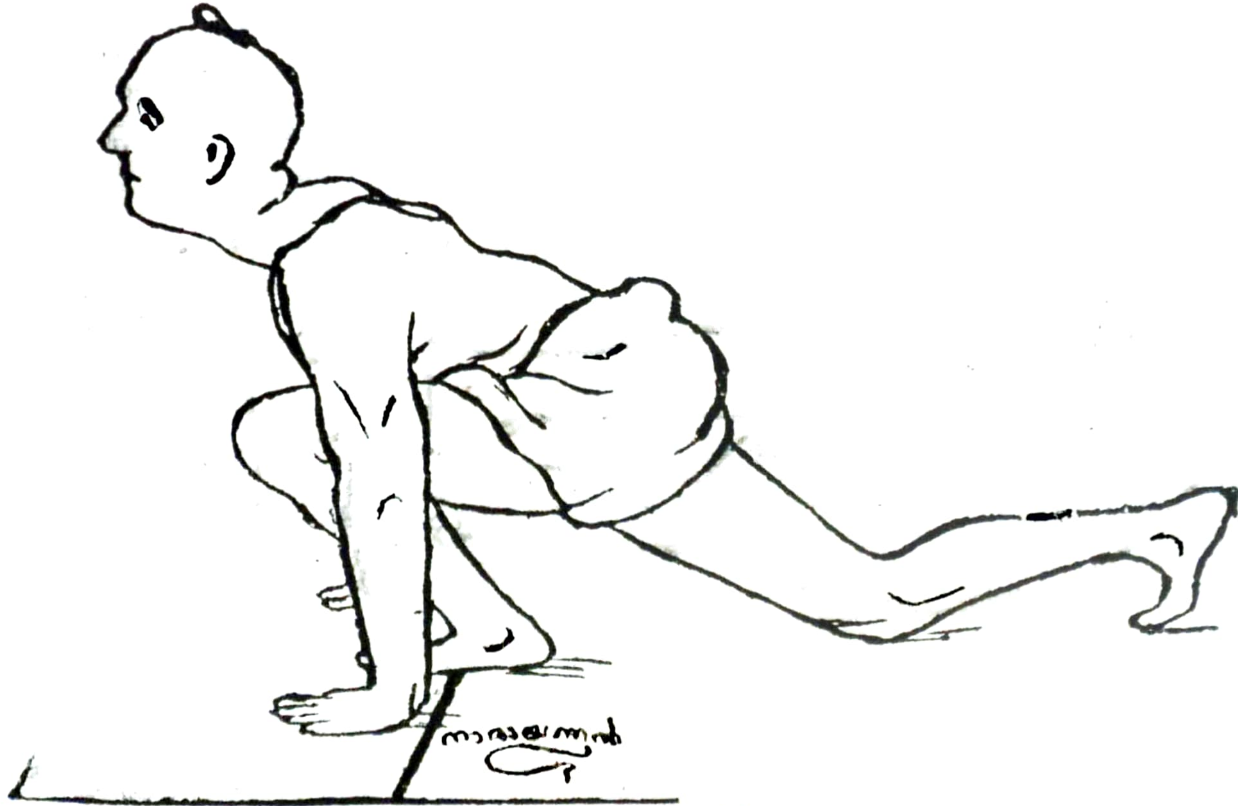
ചിത്രം 26



കാൽവിരലുകളും കൈപ്പടങ്ങളും അവിടെനിന്നുമാററാതെ അരക്കെട്ടു് കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തുക. കാൽമടമ്പുകൾ (ഉപ്പൂററികൾ) നിലത്തു് പററിച്ചുവെയ്ക്കുകയും വേണം. കൈകളും കാലുകളും വളയാതെ വടിപോലെയിരിയ്ക്കണം. തല കൈകളുടെ മദ്ധ്യത്തിലായി അതേ ചെരിവിൽ നിർത്തുകയും വേണം. പിന്നെ ആദ്യം ചെയ്ത ക്രമത്തിന്നു് വിപരീതമായി ഇതിൽനിന്നു് 3–2–1 എന്നീ നിലകളിലേയ്ക്കു് മടങ്ങുകയാണു് വേണ്ടതു്. (ചിത്രം 26)

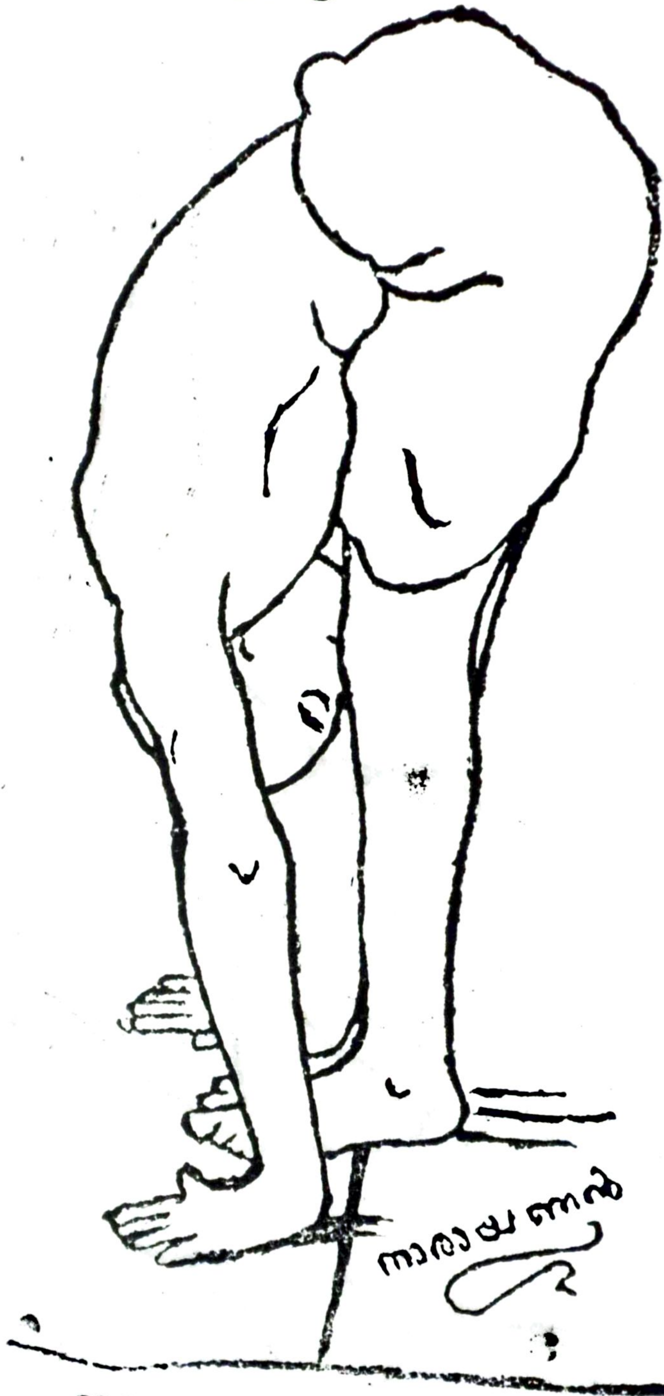
അതിന്നു് ഒരു കാൽമുട്ട മടക്കി, കാലടി കൈകളുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ നിലത്തുപതിച്ച്, കാൽമുട്ട് മുൻവശത്തേയ്ക്കുനീക്കി തുടകൊണ്ടു് വയററത്തമത്തി തല ഉയത്തി കഴുത്തു സാധിയ്ക്കുന്നേടത്തോളം പിന്നാക്കംവളച്ച് മേല്പോട്ടു് നോക്കുക. പിന്നാക്കം നീട്ടുന്ന കാലിൻെറ വിരലുകളും മുട്ടും ഈ സമയത്തു് നിലത്തു് മുട്ടിക്കൊണ്ടിരിയ്ക്കണം, മൂന്നാംനിലയിൽ പിന്നാക്കം നീട്ടിയതു വലത്തു കാലാകയാൽ ഈ നിലയിൽ എടത്തുകാൽ പിന്നാക്കം നീട്ടുകയും, വലത്തുകാൽ മടക്കി മാറിടത്തു മുട്ടിയ്ക്കുയുമാണ് വേണ്ടതെന്നു പ്രത്യേകം ഓമ്മവെയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു. (ചിത്രം 27)

ചിത്രം 27



നമസ്കാരം എട്ടാംനില.

ചിത്രം 28

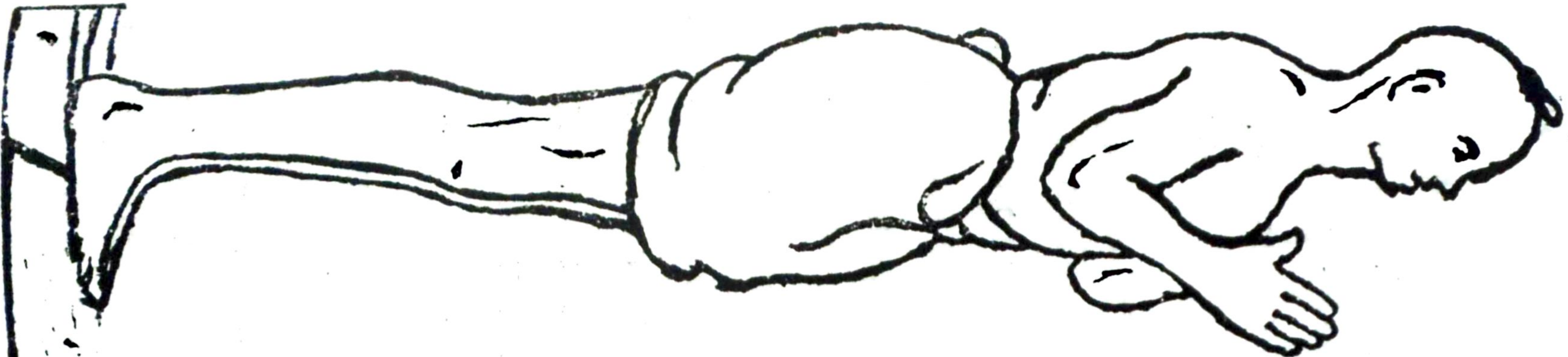


നമസ്കാരം ഒമ്പതാംനില.

നീട്ടിയിരിക്കുന്ന ഇടത്തുകാൽ മടക്കി കാലടി മുന്നിലേക്കു കൊണ്ടുവന്നു് വലത്തേ കാലടിക്കുനേരെ ഇടത്തുവശത്തുകുത്തി കാൽമുട്ടുകൾ വളയാതെ നിർത്തി, മുൻ ഉൾക്കൊണ്ട ശ്വാസത്തെ മൂക്കിൽക്കൂടി സാവധാനത്തിൽ പുറത്തേക്കു വിട്ടു്, നെററി കാൽമുട്ടുകളിൽ അമർത്തി തൊട്ടുവിക്കുക. (ചിത്രം 28)

പിന്നെ ആദ്യത്തെ നിലപോലെത്തന്നെ തൊഴുതു നില്ക്കുകയും ചെയ്ക. അപ്പോഠം ഒരു നമസ്കാരം പൂൎത്തിയായി. നല്ലവണ്ണം ചെയ്യാറായാൽ മന്ത്രം കൂടാതെ ഇങ്ങനെ നമസ്കരിക്കുന്നതിന്നു മുക്കാൽ മിനുട്ടിൽ കുറയാതെ വേണ്ടിവരും. മന്ത്രത്തോടുകൂടിയാണെങ്കിൽ മന്ത്രത്തിൻെറ വലുപ്പംപോലെ അതിന്നുള്ള സമയം കൂടുതലാവുകയും ചെയ്യും. (ചിത്രം 29)

ചിത്രം 29



നമസ്കാരം പത്താംനില.

പിന്നെ ആദ്യത്തെ നിലപോലെത്തന്നെ തൊഴുതു നില്ക്കുകയും ചെയ്ത അപ്പോഠം ഒരു നമസ്കാരം പൂർത്തിയായി. നല്ലവണ്ണം ചെയ്യാറായാൽ മന്ത്രം കൂടാതെ ഇങ്ങനെ നമസ്കരിക്കുന്നതിന്നു മുക്കാൽ മിനുട്ടിൽ കുറയാതെ വേണ്ടിവരും. മന്ത്രത്തോടുകൂടിയാണെങ്കിൽ മന്ത്രത്തിൻെറ വലുപ്പംപോലെ അതിന്നുള്ള സമയം കൂടുതലാവുകയും ചെയ്യും. (ചിത്രം 29)

അഭ്യാസം.

ആദ്യത്തിൽ ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിന്നു് —അഭ്യസിച്ചു തുടങ്ങുന്നതിന്നു്—വലിയ പ്രയാസം തോന്നും. കൈകാലുകൾ നിവൎന്നുനിൎത്തുന്നതിന്നും, അരക്കെട്ടു് വളയ്ക്കുന്നതിന്നും മററും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകും. അര, കഴുത്തു്, കൈകാൽ മുതലായ പല സ്ഥലത്തും വേദനയുണ്ടാകും. എങ്കിലും ക്ഷമയോടുകൂടി നിരന്തരം അഭ്യസിച്ചാൽ ആൎക്കും അനുഷ്ഠിക്കാറാകുന്നതാണു്.

രാത്രി മുഴുവൻ കിടക്കുകയാകകൊണ്ടു് കാലത്തു് ശരീരത്തിന്നു് ഒട്ടും അയവുണ്ടാകയില്ല. അതിനാൽ കാലത്തു് അഭ്യാസത്തിന്നു കൂടുതൽ വിഷമം തോന്നുന്നതാണു്. നേരെ മറിച്ചു് പകലത്തെ വെയിലും ആയാസവും കാരണം വൈകുന്നേരം ശരീരത്തിന്നു് നല്ല ആയാസവും അയവുമുണ്ടായിരിക്കും. അതിനാൽ സൂൎയ്യനമസ്കാരം കാലത്തുതന്നെയാണു് വേണ്ടതെങ്കിലും അഭ്യാസം ചെയ്യുന്നതു് പകൽ അഞ്ചുമണിയോടുകൂടിയായാൽ വളരെ എളുപ്പം കിട്ടും. അഭ്യസിച്ചുവരുന്ന ആദ്യകാലങ്ങളിൽ കുളി കാഞ്ഞ വെള്ളം കൊണ്ടാകുന്നതും സിദ്ധിവരുവാൻ സഹായകമാകുന്നു. ശരീരത്തിന്നു് പരിശീലനം വന്നുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ നമസ്കാരം കാലത്തുതന്നെ ആക്കുകയും വേണം.

കാലത്തുമാത്രമല്ല, വൈകുന്നേരവും സന്ധ്യാവന്ദനത്തിന്നുശേഷം ദേവകാൎയ്യങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ നമസ്കരിക്കുന്ന നമ്പൂതിരിമാർ പലരുമുണ്ടായിരുന്നു. പകൽ മൂന്നുമണി കഴിഞ്ഞാൽ കാലും മുഖവും കഴുകി ദേവകാൎയ്യങ്ങൾ ചെയ്തിരുന്നവരും, നമസ്കരിച്ചിരുന്നവരും ഇല്ലാതിരുന്നില്ല. പക്ഷേ സൂൎയ്യനമസ്കാരം കാലത്തുമാത്രമേ പതിവുള്ളു.

നമസ്കാരങ്ങൾ പലതുമുണ്ടു്. വേദം പഠിച്ചിട്ടുള്ളവരെല്ലാം സാധാരണ സൂൎയ്യനമസ്കാരം ചെയ്തിരുന്നതു് വേ

ദം കൊണ്ടായിരുന്നു. ഋഗ്വേദത്തിൽ സൂര്യപ്രീതിയ്ക്ക് പ്ര ത്യേകമായി കുറെ ഋക്കുകൾ (മന്ത്രങ്ങൾ) ഉണ്ട്. അവയ്ക്കു പൊതുവെ സൌരം എന്നാണ് പേര്. നമ്പൂതിരിമാർ സാധാരണയായി ചെയ്തിരുന്ന നമസ്കാരത്തിന്റെ സമ്പ്ര ദായത്തോടുകൂടി മന്ത്രങ്ങൾ താഴെ വിവരിയ്ക്കുന്നു. ഗുരു, ഗ ണപതി, ദക്ഷിണാമൂർത്തി, സരസ്വതി, വ്യാസൻ എന്നീ ക്രമത്തിൽ അഞ്ചു പേർക്ക് ആദ്യം ഓരോന്ന് നമസ്കരിച്ച തിന്നുശേഷമാണ് ആദിത്യന്ന് നമസ്കാരം തുടങ്ങുക പ തിവ്. മാത്രമല്ല അവരവരുടെ പരദേവത മുതലായ മററു പല പ്രത്യേക ദേവന്മാർക്കും നമസ്കരിയ്ക്കുന്നവരുമുണ്ട്. മുൻ പറഞ്ഞ അഞ്ചു നമസ്കാരം കൂടാതെ ആരും പതിവില്ല. ആ ക്രമത്തിലാണ് ഇവിടേയും പറയുന്നത്.

ഓം ശതധാരമുത്സമക്ഷീയമാണം
വിപശ്ചിതം പിതരം വക്ത്വാനാം
മേളിം മദന്തം പിത്രോരുപസ്ഥേ
തം രോദസീ പിപൃതം സത്യവാചം.

—ഓം ഗ്രം ഗുരുഭ്യോ നമഃ.

ഓം ഗണാനാം ത്വാ ഗണപതിം ഹവാമഹേ
കവിം കവീനാമുപമശ്രവസ്തമം
ജ്യേഷ്ഠരാജം ബ്രഹ്മണാം ബ്രഹ്മണസ്പത
ആനഃ ശൃണ്വന്നൂതിഭിഃ സീദ സാദനം.

—ഓം ഗം ഗണപതയേ നമഃ.

ഓം അഗ്നേനയ സുപഥാ രായേ അസ്മാൻ
വിശ്വാനി ദേവ വയുനാനി വിദ്വാൻ
യുയോധ്യസ്മജ്ജുഹുരാണമേനഃ
ഭൂയിഷ്ഠാം തേ നമ ഉക്തിം വിധേമ,

— ഓം ദം ദക്ഷിണാമൂർത്തയേ നമഃ.

ഓം സദസസ്പതിമത്ഭുതം പ്രിയമിന്ദ്രസ്യ കാമ്യം
സനിം മേധാമയാസിഷം.
—ഓം സം സരസ്വത്യൈ നമഃ.

ഓം വേദ വാതസ്യവർത്തനിമുരോരൃഷ്വസ്യ ബൃഹതഃ
വേദായേ അധ്യാസതേ.
— ഓം വം വ്യാസായ നമഃ.

സൌരം.

ഓരോ മന്ത്രവും നിന്നു് തൊഴുതുകൊണ്ടു് ചൊല്ലി മേല്പോട്ടു തൊഴുതു് നമസ്കരിച്ചു് കിടന്നുതൊഴുതുകൊണ്ടു് മൂലവും ചൊല്ലുക.

ഓം ഉദ്യന്നദ്യ മിത്രമഹഃ ആരോഹന്നുത്തരാം ദിവം
ഹൃദ്രോഗം മമ സൂൎയ്യ
ഹരിമാണം ച നാശയ—ഓം ശ്രീ സൂൎയ്യായ നമഃ

ആദിത്യമന്ത്രം.

(സൌരം)

ഓം ഉ ദുത്യം ജാതവേദസം ദേവം വഹന്തി കേതവഃ ദൃശേ വിശ്വായ സൂൎയ്യം 1. അ പത്യേ താ യവോ യഥാ നക്ഷത്രായന്ത്യക്തുഭിഃ സൂരായ വിശ്വചക്ഷസേ 2. അദൃശ്രമസ്യ കേതവോ വി രശ്മയോ ജനാ്ം അനു ഭ്രാജന്തോ അഗ്നയോ യഥാ 3. തരണിർവ്വിശ്വദൎശതോ ജ്യോതിഷ്കൃദസി സൂൎയ്യ. വിശ്വമാഭാസിരോചനം 4. പ്രത്യങ്ങ് ദേവാനാം വിശഃ പ്രത്യങ്ങുദേഷി മാനുഷാൻ. പ്രത്യങ്ങ് വിശ്വം സ്വൎദൃശേ 5. യേനാ പാവക ചക്ഷസാ ഭുരണ്യന്തം ജനാ്ം അനു. ത്വം വരുണമശ്യസി 6. വിദ്യാമേഷി രജസ്പൃഥ്വഹാമിമാനോ അക്തുഭിഃ. പശ്യൻ ജന്മാനി സൂൎയ്യ 7. സപ്തത്വാ ഹരിതോ രഥേ വഹന്തി ദേവസൂൎയ്യ. ശോചി

ഷ്ണശം വിചക്ഷണ 8. അയുക്ത സപ്ത ശുന്ധ്യുവസ്സൂരോ രഥസ്യ നപ്ത്യഃ. താഭിയ്യാതി സ്വയുക്തിഭിഃ 9. ഉദ്വയം തമ സസ്പരി ജ്യോതിഷ്പശ്യന്ത ഉത്തരം. ദേവന്ദേവത്രാ സൂര്യ്യ മഗന്മ ജ്യോതിരുത്തമം. 10. ഉദ്യന്നദ്യമിത്രമഹ ആരൊ ഹന്നുത്തരാന്ദിവം. ഹൃദ്രോഗം മമ സൂര്യ്യ ഹരിമാണം ച നാശയ 11 ശുകേഷു മേ ഹരിമാണം രോപണാകാസു ധ്മസി. അഥോ ഹാരിദ്രവേഷു മേ ഹരിമാണം നിദധ്മ സി 12. ഉദഗാദയമാദിത്യോ വിശ്വേന സഹസാ സഹ. ദ്വിഷന്തം മഹ്യം രന്ധയന്മോ അഹം ദ്വിഷതേ രധം 13. ചിത്രം ദേവാനാമുദഗാദനീകം ചക്ഷുമ്മിത്രസ്യ വരുണ സ്യാഗ്നേഃ. ആപ്രാദ്യാവാപൃഥിവീ അന്തരിക്ഷം സൂര്യ്യ ആ ത്മാ ജഗതസ്തസ്ഥുഷശ്ച 14 സൂര്യ്യോദേവീ മുഷസം രോ ചമാനാം മര്യ്യോന യോഷാ മഭ്യേതി പശ്ചാൽ. യത്രാന രോ ദേവയന്തോ യുഗാനി വിതന്വതേ പ്രതി ഭദ്രായ ഭദ്രം. 15 ഭദ്രാ അശ്വാ ഹരിതസ്സൂര്യ്യസ്യ ചിത്രാ ഏതഗ്വാ അനു മാദ്യാസഃ. നമസ്യന്തോ ദിവ ആ പൃഷ്ഠ മസ്ഥുഃ പരിദ്യാ വാപൃഥിവീയന്തി സദ്യഃ 16. തൽ സൂര്യ്യസ്യ ദേവത്വം തന്മ ഹിത്വം മധ്യാ കർത്തോർവ്വിതതം സഞ്ജഭാര. യദേ ദയുക്ത ഹരിതസ്സധസ്ഥാദാദ്രാത്രീവാസസ്തനുതേ സിമസ്മൈ 17. തന്മിത്രസ്യ വരുണസ്യാഭിചക്ഷേ സൂര്യ്യോ രൂപംകൃണുതേ ദ്യോരുപസ്ഥേ. അനന്ത മന്യദ്രുശദസ്യ പാജഃ കൃഷ്ണ മന്യ ദ്ധരിത സംഭരന്തി 18. അദ്യാദേവാ ഉദിതാ സൂര്യ്യസ്യ നി രംഹസഃ പിപൃതാനിരവദ്യാൽ. തന്നോമിത്രോ വരു ണോ മാമഹന്താമദിതിസ്സിന്ധു പൃഥിവീ ഉതദ്യൌഃ 19. ഇന്ദ്രം മിത്രം വരുണമഗ്നിമാഹു രഥോ ദിവ്യഃ സ സുപ ർണ്ണോ ഗരുത്മാൻ. ഏകം സദ്വിപ്രാ ബഹുധാവദന്ത്യഗ്നിം യമം മാതരിശ്വാനമാഹുഃ 20. കൃഷ്ണം നിയാനം ഹരയഃ സുപർണ്ണാ അപോ വസാനാ ദിവമുല്പതന്തി. ത ആവ വൃത്രന്ത്സദനാദൃതസ്യാ ദിദ്ഘൃതേന പൃഥിവീ വ്യുദ്യതേ

സദ്യോതാവേദിഷദ
21. ഹംസഃ ശ്രുചിഷദ്വസുരന്തരിക്ഷ
തിഥിർദ്ദുരോണസൽ. നൃഷദ്വരസ ദൃതസദ്വ്യോമസദബ്
ജാ ഗോജാഋതജാ അദ്രിജാഋതം 22. യത്വാ സൂര്യ്യസ്വർഭാ
നസ്തമസാവിധ്യദാസുരഃ. അക്ഷേത്ര വിദ്യഥാ മുഗ്ദ്ധോ ഭുവ
നാന്യദീധയുഃ. 23. യദദ്യ സൂര്യ്യബ്രവോനാഗാ ഉദ്യന്മി
ത്രായ വരുണായ സത്യം. വയം ദേവത്രാദിതേസ്യാമ തവ
പ്രിയാസോ അര്യ്യമൻ ഗൃണന്തഃ 24. ഉൽ സൂര്യ്യോ ബൃഹ
ദച്ചീംഷ്യശ്രേൽ പുരു വിശ്വാ ജനിമമാനുഷാണാം. സമോ
ദിവാ ദദൃശേ രോചമാനഃ ക്രത്വാകൃതഃ സുകൃതഃ കർത്തൃഭിർ
ഭൂൽ 25. സ സൂര്യ്യ പ്രതിപുരോ ന ഉദ്ഗാ ഏഭിസ്സ്തോമേ
ഭിരേതശേഭിരേവൈഃ. പ്രനോ മിത്രായ വരുണായ വൊ
ചോനാഗസോ അര്യ്യമ്ണേ അഗ്നയേ ച 26. വി നഃ
സഹസ്രം ശ്രുരുധോ രദന്ത്വൃതാവാനോ വരുണോ മിത്രോ
അഗ്നിഃ. യച്ഛന്തു ചന്ദ്രാ ഉപമന്നോ അർക്കമാനഃ കാമം
പൂപുരന്തുസ്തവാനാഃ 27. ഉദ്വേതിസുഭഗോ വിശ്വചക്ഷാഃ
സാധാരണഃ സൂര്യ്യോമാനുഷാണാം. ചക്ഷുർമ്മിത്രസ്യ വരു
ണസ്യ ദേവശ്ചർമ്മേവയസ്സമവിവ്യക്തമാംസി 28. ഉദ്വേ
തി പ്രസവീതാജനാനാം മഹാൻ കേതുരണ്ണവഃ സൂര്യ്യസ്യ
സമാനം ചക്രം പര്യ്യാവിവൃത്സൻ യ ദേതശോവഹതി
ധൂഷ്ഠുയുക്തഃ 29. വിഭ്രാജമാന ഉഷസാമുപസ്ഥാദ്രേഭൈ
രുദേത്യനുമദ്യമാനഃ. ഏഷ മേ ദേവഃ സവിതാ ചച്ഛന്ദ
യഃ സമാനം ന പ്രമിനാതി ധാമ 30. ദിവോ രുക്മ
ഉരു ചക്ഷാ ഉദേതി ദൂരേ അത്ഥസ്തരണിർഭ്രാജമാനഃ. നൂ
നം ജനാഃ സൂര്യ്യേണ പ്രസൂതാ അയന്നത്ഥാനി കൃണവന്ന
പാംസി 31. യത്രാ ചക്രുരമൃതാ ഗാതുമസ്മൈ ശ്യേനോന
ദീയന്നന്വേതി പാഥഃ 32. ഉ ദ്ദ ത്യദ്ദൃശ്തം വപുദ്ദിവ
ഏതി പ്രതിഹ്വരേ. യദീമാശുർവ്വഹതി ദേവ ഏതശോ
വിശ്വസ്മൈ ചക്ഷസേ അരം 33. ശീർഷ്ണഃശീർഷ്ണോ ജ
ഗതസ്തസ്ഥുഷസ്പതിം സമയാ വിശ്വമാരജഃ. സപ്തസ്വ

സാരഃ സൂവിതായ സൂര്യ്യം വഹന്തി ഹരിതോ രഥേ. 34. ത ച്ചക്ഷുർദ്ദേവഹിതം ശുക്രമുച്ചരൽ. പശ്യേമ ശരദഃ ശതം ജീവേമ ശരദഃ ശതം. 35. ബൺ മഹാ ‿ അസി സൂര്യ്യ ബളാദിത്യ മഹാ ‿ അസി. മഹ സ്തേ സതോ മഹിമാ പനസ്യതേദ്ധാദേവ മഹാ‿അസി 36. ബട് സൂര്യ്യ ശ്രവസാമഹാ ‿ അസി സത്രാ ദേവ മഹാ ‿ അസി. മഹ്നാ ദേവാനാമസൂര്യ്യഃ പുരോഹിതോ വിഭുജ്യോതി രദാഭ്യം 37. നമൊ മിത്രസ്യ വരുണസ്യ ചക്ഷസേ മഹോദേവായതദൃതം സപര്യ്യത. ദൂരേ ദൃശേദേവജാതായ കേതവേ ദിവസ്പുത്രായ സൂര്യ്യായ ശംസത. 38. സാമാ സത്യോക്തിഃ പരിപാതു വിശ്വതോ ദ്യാവാ ച യത്ര തതനന്നഹാനിച. വിശ്വ മന്യന്നിവിശതേ യദേജതി വിശ്വാഹാപോ വിശ്വാഹോ ദേതി സൂര്യ്യഃ. 39. ന തേ അദേവഃ പ്രദിവോ നിവാസതേ യ ദേതശേഭിഃ പതരൈരഥര്യ്യസി. പ്രാചീന മന്യദനുവർത്തതേ രജ ഉദന്യേന ജ്യോതിഷായാസി സൂര്യ്യ. 40. യേന സൂര്യ്യ ജ്യോതിഷാ ബാധസേ തമോ ജഗച്ച വിശ്വമുദിയഷി ഭാനുനാ. തേനാസ്മദ്വിശ്വാമനിരാമനാഹുതിമപാമീവാമപ ദുഃഷ്വപ്ന്യം സൂവ 41. വിശ്വസ്യ ഹി പ്രേഷിതോ രക്ഷസി വ്രത മഹേളയന്നുച്ചരസി സ്വധാ അനു. യ ദദ്യ ത്വാ സൂര്യ്യോപബ്രവാമഹൈ തന്നോ ദേവാ അനു മംസീരത ക്രതും. 42. തന്നോ ദ്യാവാപൃഥിവീ തന്ന ആപ ഇന്ദ്രഃ ശൃണ്വന്തു മരുതോ ഹവം വചഃ. മാ ശൂനേ ഭൂമ സൂര്യ്യസ്യ സന്ദൃശി ഭദ്രം ജീവന്തോ ജരണാമശീമഹി 43. വിശ്വാഹാ ത്വാ സുമനസഃ സുചക്ഷസഃ പ്രജാവന്തോ അനമീവാ അനാഗസഃ. ഉദ്യന്തന്ത്വാ മിത്രമഹോ ദിവേ ദിവേ ജ്യോഗ്ജീവാഃ പ്രതിപശ്യേമ സൂര്യ്യ 44. മഹിജ്യോതിർബ്ബിഭ്രതം ത്വാ വിചക്ഷണ ഭാസ്വന്തം ചക്ഷുഷേ ചക്ഷുഷേ മയഃ. ആരോഹന്തം ബൃഹതഃ പാജസസ്പരി വ 45. യസ്യ തേ വിശ്വായം ജീവാഃ പ്രതിപശ്യേമ സൂര്യ്യ

ഭുവനാനി കേതുനാ പ്രചേരതേ നീച വിശന്തേ അക്തു
ഭിഃ. അനാഗാസ്ത്വേന ഹരികേശ സൂര്യാഹനാഹനാനോവസ്യ
സാവസ്യസോ ദിഹി 46. ശം നോ ഭവ ചക്ഷസാ ശം
നോ അഹ്നാ ശം ഭാനുനാശം ഹിമാശം ഘൃണേന. യഥാ
ശ മധ്വഞ്ഛമസദ്ദുരോണേ തൽ സൂര്യദ്രവിണം ധേഹി
ചിത്രം 47. അസ്മാകം ദേവാ ഉഭയായ ജന്മനേശർമ്മ യച്ഛ
ത ദ്വിപദേ ചതുഷ്പദേ അദൽ പിബദൂർജയമാനമാശിതം
തദസ്മേ ശം യോ രരപോ ദധാതന 48. യദ്വോ ദേവാ
ശ്ചകൃമ ജിഹ്വയാ ഗുരു മനസോ വാ പ്രയുതീ ദേവഹേള
നം. അരാ വാ യോനോ അഭി ദുച്ഛുനായതേ തസ്മിന്ത ദേ
നോ വസവോ നിധേതന 49. സൂര്യോ നോ ദിവസ്പാതു
വാതോ അന്തരിക്ഷാൽ. അഗ്നിനഃ പാർത്ഥിവേഭ്യഃ 50.
ജോഷാ സവിതര്യസ്യതേ ഹരശ്ശതം സവാം അർഹതി.
പാഹി നോദിദ്യുതഃ പതന്ത്യാഃ 51. ചക്ഷുർന്നോ ദേവ സ്സ
വിതാ ചക്ഷുർന്ന ഉതപർവ്വതഃ. ചക്ഷുർധാതാ ദധാതു നഃ
52. ചക്ഷുർന്നോ ധേഹി ചക്ഷുഷേ ചക്ഷുർവ്വിഖ്യൈ തനൂ
ഭ്യഃ. സംചേദം വി ച പശ്യേമ 53. സുസന്ദൃശം ത്വാ
വയം പ്രതി പശ്യേമ സൂര്യ വിപശ്യേമ-നൃചക്ഷസഃ 54.
വിഭ്രാട് ബൃഹൽ പിബതു സോമ്യം മധ്വായുർദ്ദധദ്യജ്ഞ
പതാ വവിഹ്രുതം. വാതജൂതോ യോ അഭിരക്ഷതിത്മനാ
പ്രജാഃ പുപോഷ പുരുധാ വിരാജതി 55. വിഭ്രാട് ബൃ
ഹൽ സുഭൃതം വാജസാതമം ധർമ്മം ദിവോ ധരുണേ സത്യ
മർപ്പിതം. അമിത്രഹാ വൃത്രഹാ ദസ്യുഹന്തമം ജ്യോതിർജ്ജ
ജ്ഞേ അസുരഹാ സപത്നഹാ 56. ഇദം ശ്രേഷ്ഠം ജ്യോതി
ഷാം ജ്യോതിരുത്തമം വിശ്വജിദ്ധനജിദുച്യതേ ബൃഹൽ.
വിശ്വഭ്രാട് ഭ്രാജോ മഹി സൂര്യോ ദൃശ ഉരുപപ്രഥേ സഹ
ഓജോ അച്യുതം 57. വിഭ്രാജഞ്ജ്യോതിഷാ സ്വരഗച്ഛോ
രോചനം ദിവഃ. യേനേമാ വിശ്വാ ഭുവനാന്യാഭൃതാ വി

ശ്വകർമ്മണാ വിശ്വദേവ്യാവതാ 58. ആയം ഗൌഃ പൃശ്നി രക്രമീദസദന്മാതരം പുരഃ. പിതരം ച പ്രയന്ത്സ്വഃ 59. അന്തശ്ചരതി രോചനാസ്യപ്രാണാദപാനതീ. വ്യഖ്യന്മ ഹിഷോ ദിവം 60. ത്രിംശദ്ധാമ വിരാജതി വാക്പതം ഗായ ധീയതേ. പ്രതിവസ്തോരഹദ്യുഭിഃ 61. ഋതം ച സ ത്യം ചാഭീദ്ധാത്തപസോധ്യജായത. തതോരാത്ര്യജായത തതഃ സമുദ്രോ അർണവഃ 62. സമുദ്രാദർണവാദധി സം വത്സരോ അജായത. അഹോരാത്രാണി വിദധദ്വിശ്വ സ്യ മിഷതോവശീ. 63. സൂര്യാ ചന്ദ്ര മസൌ ധാതാ യ ഥാ പൂർവമകല്പയൽ. ദിവം ച പൃഥിവീം ചാന്തരിക്ഷമ ഥോ സ്വഃ 64. സവിതാപശ്ചാതാൽ സവിതാപുരസ്താൽ സവിതോത്തരാത്താൽ സവിതാധരാത്താൽ. സവിതാ നസ്സുവതു സർവതാതിം സവിതാനോരാസതാന്ദീർഘ മായുഃ 65.

ഈ മന്ത്രങ്ങരം ചൊല്ലി ആദിത്യനമസ്കാരം ചെയ്യുന്ന തായാൽ ശരീരം ആദിത്യനെപ്പോലെ പ്രഭയുള്ളതായി ത്തീരുകയും, സർവ്വ രോഗങ്ങളും നശിക്കുകയും, ശരീരത്തി ന്നു് നല്ല ആരോഗ്യവും ദാർഢ്യമുണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്ന താകുന്നു. പ്രത്യക്ഷനമസ്കാരമാണു് ഉത്തമം.

12. ഉപസ്ഥാനവിധി

ഉപസ്ഥാനം:—കാലത്തും, ഉച്ചക്കും, വൈകുന്നേര വും—പ്രാതസ്സന്ധ്യ, മാധ്യന്ദിനസന്ധ്യ. സായംസന്ധ്യ ഇങ്ങനെ മൂന്നു സന്ധ്യക്കും സന്ധ്യാവന്ദനം ചെയ്യണം. അ തിൽ മാധ്യന്ദിനത്തിന്നു് ഉപസ്ഥാനം എന്നാണു് ഭാഷ. ഇതിൻെറ പേരുകൊണ്ടുതന്നെ ഉച്ചക്കാണു് ചെയ്യേണ്ടതെ ന്നു് സ്പഷ്ടമാണല്ലോ. വിശിഷ്ടന്മാരായ നമ്പൂതിരിമാർ കാലത്തു് ഉച്ചക്കുമാത്രമെ ഉപസ്ഥാനം ചെയ്യാറുള്ളു. കാലത്തു്

4 മണിയ്ക്കുകളിച്ചാൽ അതുവരെ ഓരോ ദേവകാര്യങ്ങളുമു ണ്ടാകും. ദേവകാര്യത്തിന്നു് അത്ര സമയം ആവശ്യമില്ലാ ത്തവർ ദേവകാര്യങ്ങളിൽ ഒടുവിലത്തേതായിട്ടു് ഉപസ്ഥാ നം ചെയ്യുന്നു. ഉപസ്ഥാനത്തിന്നു് വിധിച്ച സമയം നട്ടു ച്ചയാണല്ലോ. ജോലിത്തിരക്കുകൊണ്ടോ ഭക്ഷണത്തിന്നു ബദ്ധപ്പാടുകൊണ്ടോ അതുവരെ കാത്തിരിയ്ക്കുവാൻ തരമി ല്ലാത്തതിനാലാണല്ലോ ഉപസ്ഥാനം മുൻകൂട്ടി ചെയ്യുന്ന തു്. എന്നാൽ ആവുന്നത്ര ഉച്ചയോടടുത്തോട്ടെ എന്നു കരു തിയാണു് ഉപസ്ഥാനം ഒടുവിലെ ദേവകാര്യമാക്കി വെ ച്ചിരിയ്ക്കുന്നതു്. അതു കാരണം "ഉപസ്ഥാനം കഴിഞ്ഞു" എന്നു പറഞ്ഞാൽ ദേവകാര്യം കഴിഞ്ഞു എന്നും, ഊണി ന്നു്—അഥവാ കാപ്പിയ്ക്കു്—കാലമായി എന്നും, അർത്ഥമാ യിട്ടുണ്ടു്.

കാലുകഴുകി ആചമിച്ചു്, ആപോഹി എന്ന മൂന്നു ഋക്കുചൊല്ലി സന്ധ്യാവന്ദനത്തിന്നു പറഞ്ഞ മാതിരി മുഖത്തു തളിച്ചു് ഗായത്രി ജപിച്ചു് കിഴക്കോട്ടു് ഒന്നു് ഊ ക്കുക. കൈകഴുകി കയറിനിന്നു് 10 ഗായത്രി ജപിയ്ക്കുക. വീണ്ടും ഒന്നു ഊക്കുക. പെരുവിരലും ചെറുവിരലും കൂട്ടി രണ്ടു ചെവിയും പിടിച്ചു് ആദിത്യനെ നോക്കി—തച്ചക്ഷു ർദ്ദേവഹിതം ശുക്രമുച്ചരൽ എന്നും, തൊഴുതു് പശ്യേമ ശര ദഃശതം ജീവേമ ശരദഃശതം—എന്നും ചൊല്ലുക. പിന്നെ സന്ധ്യാവന്ദനത്തിൽ പറഞ്ഞപ്രകാരം തിരിഞ്ഞു് തപ്പി ച്ചു് കാൽകഴുകി ആചമിയ്ക്കുകയും ചെയ്യു. ഉപസ്ഥാനം കഴിഞ്ഞാൽ ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുകയായി.

സന്ധ്യാവന്ദനസമയത്തും, ഭക്ഷണത്തിന്നിടയ്ക്കും സം സാരിയ്ക്കരുതു്. അഥവാ വല്ലതും സംസാരിയ്ക്കണമെങ്കിൽ സംസ്കൃതത്തിലെ പാടുള്ളുവെന്നാണു് നിശ്ചയം. എന്നാൽ

സംസ്കൃതം അറിയാത്തവരും നിഷ്ഠയുള്ളവരുമാണെങ്കിൽ ഒന്നും സംസാരിക്കാതെയും, അത്യാവശ്യമായി വന്നാൽ ആംഗ്യം കാണിച്ചും കഴിച്ചുകൂട്ടും. സംസ്കൃതം അറിയുന്ന വരായ ശ്രോത്രിയന്മാർ മലയാളത്തിൽ സംസാരിക്കാതെ തന്നെ സന്ധ്യാവന്ദനവും ഭക്ഷണവും കഴിച്ചുവരുന്നു.

പ്രായേണ എല്ലാ മന്ത്രങ്ങൾക്കും പ്രത്യേകം ഛന്ദസ്സു ണ്ട്. ജപത്തിന്റെ ആരംഭത്തിലും അവസാനത്തിലും ഛ ന്ദസ്സ് ചൊല്ലണം. സന്ധ്യാവന്ദനത്തിന്നിടയ്ക്കോ ദേവകാ ര്യങ്ങളുടെ ഇടയ്ക്കോ സംസാരിക്കേണ്ടിവരികയോ, വേറെ വല്ല കാര്യങ്ങളിലും അത്യാവശ്യമായി ഏർപ്പെടേണ്ടിവരി കയോ ചെയ്യേണ്ടതാമല്ലോ. ഉദാഹരണമായി മൂത്രവിസ ർജ്ജനം ചെയ്യേണ്ടിവന്നു എന്നിരിക്കട്ടെ; എന്നാൽ അതി ന്നു സന്ധ്യാവന്ദനമോ, മന്ത്രം ജപമോ നിർത്തിയിട്ട് വേ ണ്ടതാകുന്നു. ഇങ്ങനെ നിർത്തുന്നതിന് ഛന്ദസ്സുചൊല്ലി യാൽ മതി. പിന്നെ ആവശ്യങ്ങളെല്ലാം നിർവ്വഹിച്ചുകഴി ഞ്ഞാൽ വീണ്ടും ഛന്ദസ്സ് ചൊല്ലിയിട്ടുവേണം ജപം തുട ങ്ങുവാൻ എന്നേ ഉള്ളു. യാതൊരു കർമ്മത്തിന്റെയും ഇടയ്ക്കു വെച്ച് മറെറാരു കർമ്മത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കരുതാത്തതാകുന്നു. പക്ഷെ പലപ്പോഴും അങ്ങനെ ചെയ്യുവാൻ നിർബന്ധിത രാവുമെന്നു തീർച്ചയാണ്. ജപത്തിന്റെ ആരംഭത്തിലെ ന്നപോലെ അവസാനത്തിലും ഛന്ദസ്സ് ചൊല്ലണമെന്നു പറഞ്ഞുവല്ലൊ. അതിനാൽ രണ്ടാമത്തെ ഛന്ദസ്സ് ആ ജ പം അവസാനിപ്പിച്ചു (വിരാമം ഇട്ടു) എന്നർത്ഥമാകുന്നു. അങ്ങനെ ആ ജപത്തെ വിരമിപ്പിച്ചിട്ട് വേണമെന്നു കാ രണത്താലാണ് ഇടയ്ക്കുവെച്ച് മററുകാര്യങ്ങളിൽ പ്രവേശി ക്കേണ്ടിവരുന്നപക്ഷം ഛന്ദസ്സ് ചൊല്ലണമെന്ന് നിശ്ചയി ച്ചിരിക്കുന്നത്. വിശിഷ്ടന്മാരായിട്ടുള്ളവർ സന്ധ്യാവന്ദന

ത്തിന്നിടയിലും മറ്റും അത്യാവശ്യമായി സംസാരിക്കേണ്ടിവന്നാൽതന്നെ ഇങ്ങനെ ഛന്ദസ്സുചൊല്ലി വിരമിപ്പിച്ചേ പതിവുള്ളൂ.

13. ഭക്ഷണവിധി.

ഭക്ഷണത്തിന്ന് കിഴക്കോട്ടോ പടിഞ്ഞാട്ടോ തിരിഞ്ഞിരിക്കണം; തെക്കോട്ടും വിരോധമില്ല. വടക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞിരുന്നു ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്.

ഇലയിൽ ഒരിക്കൽ മാത്രമേ വിളമ്പാവൂ രണ്ടാമത്ത് വിളമ്പാതിരിക്കയാണ് വേണ്ടത്. കാരണം എച്ചിലിലയിൽ വിളമ്പാറില്ല. വിളമ്പിച്ച സാധനങ്ങൾ മുഴുവൻ ഭക്ഷിക്കാതെ ശേഷിച്ചിടുകയുമരുത്. അതിനാൽ വലിയ നിഷ്ഠയുള്ളവർ ഒട്ടാകെ വേണ്ടിടത്തോളം ചോറും കറികൾ മുതലായതും ആദ്യംതന്നെ വിളമ്പിക്കുന്നു. പായസം മുതലായി ഇടക്കുവെച്ച് വിളമ്പേണ്ടതായ പദാൎത്ഥങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ രണ്ടാമത്ത് ഒരിലയുംകൂടി അടുത്തുവെച്ച് വിളമ്പിക്കുന്നു. അത് കുറച്ചധികം പ്രയാസമുള്ള കാൎയ്യമാകയാൽ ഈ കാൎയ്യത്തിൽ അപൂൎവ്വം ചിലർ മാത്രമെ നിഷ്ഠയോടെ അനുസരിക്കാറുള്ളൂ. ഉപ്പ് ഇലയിൽ വിളമ്പുന്നത് ഉത്തമമല്ല. അതിനാൽ ഉപ്പ് വിളമ്പിക്കാത്തവർ പലരുമുണ്ട്. അഥവാ വിളമ്പുന്ന പക്ഷം "കുടിക്കുനീർ" വീഴ്ത്തുന്നതിന്നുമുമ്പ് അരുത്. ഉപ്പിലിട്ടതുകളും പപ്പടവും കുടിക്കുനീർ വീഴ്ത്തിയ ശേഷമേ വിളമ്പാവൂ. ഉപ്പേരി ഒഴികെ കൂട്ടാൻ മുതലായ മറ്റു കറികളും കുടിക്കുനീർ വീഴ്ത്തിയ ശേഷം വിളമ്പുന്നതാണ് മൎയ്യാദ.

ചോറും ഉപ്പേരിയും വിളമ്പിയാൽ ഉപസ്തരിച്ച് കുടിക്കുനീർ വീഴ്ത്തണം—നെയ്യ് തളിക്കുന്നതിനെയാണ് ഉപസ്ത

രിയ്ക്കുക എന്നു പറയുന്നതു് — അതിന്നുള്ള നെയ്യിനെ "ഉപസ്തരണം" എന്നും പറയുന്നു.

കുടിയ്ക്കുനീർ വീഴ്ത്തുക:— വലത്തുകയ്യിൽ കുറച്ചു് വെള്ളമെടുത്തു് — സത്യന്ത്വർത്തേന പരിഷിഞ്ചാമി — എന്നു ചൊല്ലി ആ വെള്ളം കയ്യിന്റെ വലത്തു ഭാഗത്തുകൂടി, ദേവതീർത്ഥത്തിൽകൂടി, ചോറ്റു് ഇലയുടെ നാലു പുറവും പ്രദക്ഷിണമായി വളയ്ക്കുക — വീഴ്ത്തുക. വീണ്ടും വെള്ളം കൂട്ടി ചോറു് തൊട്ടുകൊണ്ടു് — ഭൂർഭുവസ്വരോം — എന്നു ചൊല്ലി, വെള്ളം എടുത്തു് — അമൃതോപസ്തരണമസി — എന്നു ചൊല്ലി ബ്രഹ്മതീർത്ഥത്തിൽകൂടി കുടിയ്ക്കുക. വീണ്ടും കൈ കഴുകുക. ഈ മൂന്നു പ്രാവശ്യവും മറെറാരാറം വെള്ളം വീഴ്ത്തിക്കൊടുക്കുകയാണു് വേണ്ടതു്. അതിന്നു സൌകര്യത്തിൽ വേറെ ആളില്ലെങ്കിൽ മാത്രമെ ഇടത്തുകൈകൊണ്ടു് വെള്ളം എടുക്കുക പതിവുള്ളു. പിന്നെ അയ്യഞ്ചിൽ കവിയാതേയും, മുമ്മൂന്നിൽ കുറയാതേയും വററുകറം എടുത്തു് കിഴക്കാദി മദ്ധ്യാന്തം അഞ്ചു പ്രാണാഹുതി ചെയ്യണം. 1. പ്രാണായ സ്വാഹാ. 2. അപാനായ സ്വാഹാ. 3. വ്യാനായ സ്വാഹാ. 4. ഉദാനായ സ്വാഹാ. 5. സമാനായ സ്വാഹാ — പിന്നെ യഥേഷ്ടം ഭക്ഷിയ്ക്കുക. ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞാൽ വീണ്ടും വെള്ളമെടുത്തു് — അമൃതാപിധാനമസി — എന്നു ചൊല്ലി വെള്ളം കുടിയ്ക്കുക. ഇതിന്നും കുടിയ്ക്കുനീർ വീഴ്ത്തുക എന്നുതന്നേയാണു് പറയുന്നതു്. ഒടുവിലെ കുടിയ്ക്കുനീർ വീഴ്ത്തുകയും കൂടി കഴിഞ്ഞാൽ കൈ കഴുകി കാലും കഴുകി ആചമിയ്ക്കണം.

പിന്നെ വലത്തു കൈകൊണ്ടു് വയറു് തൊട്ടു് താഴെയുള്ള വേദമന്ത്രങ്ങറം ജപിയ്ക്കുന്നു. ഇതു് ഭക്ഷണം വേഗം ദ

ഹിച്ച് രക്തമായി പരിണമിച്ച് ദേഹത്തിന്ന് പോഷക മായിത്തീരുവാനും ഉദരരോഗങ്ങൾ വരാതിരിപ്പാനും വേണ്ടിയാകുന്നു.

"പിതും ന സ്തോഷം" എന്ന മന്ത്രം.

1. പിതും ന സ്തോഷം മഹോ ധർമ്മാണം തവിഷീം. 2. യസ്യത്രിതോ വ്യോജസാ വൃത്രം പിപർച്ച മർദ്ദയൽ. 3. സ്വാദോ പിതോ മധോ പിതോ വയം ത്വാ വവൃമഹേ. 4. അസ്മാകമവിതാഭവ. 5. ഉപനഃ പിതവാചര ശിവഃ ശിവാഭി രൂതിഭിഃ. 6. മയോ ഭുരദ്വിഷേണ്യഃ സഖാ സുശേവോ അദ്വയാഃ. 7. തവ ത്യേ പിതോരസാ രജാംസ്യനു വിഷ്ഠിതാഃ. 8. ദിവി വാതാഇവ ശ്രിതാഃ. 9. തവത്യേ പിതോ ദദതസ്തവ സ്വാദിഷ്ഠ തേ പിതോ. 10. പ്രസ്വാദ്മാനോ രസാനാം തുവിഗ്രീവാഇവേരതേ. 11. ത്വേ പിതോ മഹാനാം ദേവാനാം മനോ ഹിതം. 12. അകാരി ചാരു കേതുനാ തവാഹിമവസാവധീൽ. 13. യദദോ പിതോ അജഗൻ വിവസ്വ പർവ്വതാനാം. 14. അത്രാ ചിന്നോ മധോ പിതോരം ഭക്ഷായ ഗമ്യാഃ. 15. യദപാമോഷധീനാംപരിംശമാരിശാമഹേ. 16. വാതാപേ പീവ ഇദ്ഭവ. 17. യത്തേ സോമ ഗവാശിരോ യവാശിരോ ഭജാമഹേ. 18. വാതാപേപീവ ഇദ്ഭവ. 19. കരംഭഓഷധേ ഭവ പീവോ വൃക്ക ഉദാരഥിഃ. 20. വാതാപേ പീവ ഇദ്ഭവ. 21. തം ത്വാ വയം പിതോ വചോഭി ർഗ്ഗാവോന ഹവ്യാ സുഷൂദിമ. 22. ദേവേഭ്യസ്ത്വാ സധമാദ മസ്മഭ്യം ത്വാ സധമാദം. 23. സമിദ്ധോ അദ്യ രാജസി ദേവോ ദേവൈഃ സഹസ്രജിൽ. 24. ദൂതോ ഹവ്യാകവിർവ്വഹ. 25. തനൂനപാ ദൃതം യതേ മധ്വാ യജ്ഞഃ സമജ്യതേ. 26. ദധൽ സഹസ്രിണീ

രിഷഃ. 27. ആജുഹ്വാ നോന ഈഡ്യോദേവ് ആവക്ഷി യജ്ഞിയാൻ. 28. അഗ്നേ സഹസ്രസാ അസി. 29. പ്രാചീനം ബർഹി രോജസാ സഹസ്രവീര മസ്തൃണൻ. 30. യത്രാദിത്യാവിരാജഥ. 31. വിരാട് സമ്രാഡ്വിഭ്വീഃ പ്രഭ്വീർബ്ബഹ്വീശ്ച ഭൂയസീ ശ്ച യാഃ. 32. ദുരോ ഘൃതാന്യക്ഷരൻ. 33. സുരുക്മേ ഹി സുപേശസാധി ശ്രിയാ വിരാജതഃ. 34. ഉഷാസാവേഹ സീദതാം. 35. പ്രഥമാ ഹി സുവാചസാ ഹോതാര ദൈവ്യാ കവീ. 36. യജ്ഞം നോയക്ഷതാമിമം. 37. ഭാരതീളേ സരസ്വതി യാ വഃ സർവ്വാ ഉപബ്രുവേ. 38. താനശ്ചോദയത ശ്രിയേ. 39 ത്വഷ്ടാരൂപാണിഹി പ്രഭുഃ പശൂൻ വിശ്വാന്ത്സമാനജേ. 40. തേഷാം ന സ്ഫാതി മായജ. 41. ഉപത്മന്യാ വനസ്പതേ പാഥോ ദേവേഭ്യഃ സൃജ. 42. അഗ്നിർഹവ്യാനി സിഷ്വദൽ. 43. പുരോഗാ അഗ്നിർദ്ദേവാനാം ഗായത്രേണ സമജ്യതേ. 44. സ്വാഹാകൃതീഷു രോചതേ.

ഈ മന്ത്രം കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ താഴെ പറയുന്ന രാമചന്ദ്രാഷ്ടകം, വാസുദേവാഷ്ടകം മുതലായതും, വിഷ്ണുസഹസ്രനാമവും, മററു ചില സ്തോത്രങ്ങളും ചൊല്ലുന്നു. ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞ ഉടനെ ഇരിക്കുന്നതു് ഗുണകരമല്ലാത്തതിനാലായിരിക്കാം പലരും നടന്നുകൊണ്ടും മററുമാണ് ഈ സമയത്തു് ഇതെല്ലാം ചൊല്ലുന്നതു്.

രാമചന്ദ്രാഷ്ടകം.

ശ്രീമന്മാർത്താണ്ഡവംശേ ദശരഥനൃപതേ-
രാത്മജത്വം പ്രപന്നഃ
സാകം ശേഷാരിശംഖൈർന്നിശിചരനിവഹം
സംഹരിഷ്യൻ സുരാർത്ഥേ

ഗുൎവ്വാദേശേന ഹത്വാ പഥി രജനിചരീം
പ്രാപ്യ സിദ്ധാശ്രമം യ-
ശ്ചക്രേ യജ്ഞസ്യ രക്ഷാം സ ദിശതു സതതം
മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ. 1

രാജ്യം ഗച്ഛൻ നിമീനാമഥ പഥി വിഗള-
ച്ഛാപശല്യാമഹല്യാം
കൃത്വാ ഭംക്ത്വാ ഭവാനീരമണഭുജസരോ-
ജാലയം ചാപദണ്ഡം
പാണൌ കൃത്വാവനേയീം ഭൃഗുസുതവിജയീ
ഭ്രാതൃഭിഃ പ്രാപ്തദാരൈ-
ൎയ്യോഽവാത്സീദാത്മപുൎയ്യാം സ ദിശതു സതതം
മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ. 2

മാതുൎവ്വാചാ സുമിത്രാതനയജനകജാ-
മാത്രമിത്രഃ പ്രവിഷ്ടഃ
കാന്താരം ശാന്തചേതാഃ കലശഭവമുനേ-
രാശ്രമം പ്രാപ്യ ഭൂയഃ
പ്രീത്യൈ തസ്യ പ്രതിജ്ഞാം നിശിചരകുലനി-
ൎമ്മൂലനായാത്തചാപ-
ശ്ചക്രേ യോ വിശ്വവീരഃ സ ദിശതു സതതം
മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ. 3

യസ്യാ ഭ്രാതാ ദശാസ്യോ നിശിചരതരുണീം
കാമുകീം കാരയിത്വാ
ഭ്രാത്രാ താം കൃത്തനാസാം ഝടിതി ഖരമുഖം
രാക്ഷസൌഘം ച ഹത്വാ
മായാശക്ത്യൈവ രക്ഷോമുഷിതജനകജഃ
ക്ലൃപ്തസുഗ്രീവസഖ്യോ
യോ ജഘ്നേ വാനരേന്ദ്രം സ ദിശതു സതതം
മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ. 4

നഷ്ടാം കാന്താം വിചേതും ദിശിദിശി ചലിതേ
വാനരാണാം നികായേ
ശ്രുത്വാ കാന്താപ്രവൃത്തിം പവനസുതഗിരാ-
പ്രാപ്യപാഥോധിതീരഃ
ആഗ്നേയാസ്ത്രാനുഭാവക്ഷപിതമദഭരം
ദീനദീനം നദീനം
തേനേ യോ മാനശാലീ സ ദിശതു സതതം
മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ. 5

മദ്ധ്യേപാഥോധി ബദ്ധ്വാ ഝടിതി ഗിരിശതൈഃ
സേതുമാലോഡ്യ ലങ്കാം
ഹത്വാ സഭ്രാതൃമിത്രം രണശിരസി രുഷാ
രാവണം ദാരചോരം
കാന്താം സ്വീകൃത്യ ശുദ്ധാം ജ്വലനപതനതഃ
പ്രാപ്യ രമ്യാമയോദ്ധ്യാം
യോഽവാത്സീദാത്തമോദം സ ദിശതു സതതം
മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ. 6

ഹംസം ഭാവേന കൃത്വാ നരസുരമുനിഭി-
ർവ്വാനരേശാശരേന്ദ്രൈഃ
പൂജ്യോ രാജ്യാഭിഷിക്തോ നൃപകുലതിലകോ-
ഥാസമുദ്രക്ഷിതീശഃ
സ്വസ്ഥോ ലോകാന്തസംസ്ഥോ ജനകതനുജയാ
വായുപുത്രായ യോഽഭ്രൽ
തത്വജ്ഞാനം വിതന്വൻ സ ദിശതു സതതം
മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ. 7

സോഹം ഭാവേന പൃഷ്ട്വോഽപി ച മുനിവചനാ-
ദശ്വമേധാനനേകാൻ
കൃത്വാ വൈവസ്വതേന ദ്വിജവരവപുഷാ
സാദരം പ്രാർത്ഥിതോ യഃ

സമ്പ്രാപ്തോ വൈഷ്ണവാഖ്യം വപുരഖിലസുരൈ-
രീഡ്യമാനഃ പ്രപേദേ
ഭൂയോ വൈകുണ്ഠലോകം സ ദിശതു സതതം
മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ 8

ഫലശ്രുതി.

യോ നിത്യം രാമചന്ദ്രസ്തുതിമിതി ജപതി
ധ്വസ്തസർവ്വാരിസംഘോ
ഭുക്ത്വാ ഭോഗാനഭീഷ്ടാനഭിനവയശസാ
പൂരയിത്വാ ത്രിലോകീം
അന്തേ സംച്ഛിദ്യ കാന്താധനഗൃഹതനയാ-
ദ്യേഷു രൂഢം മമത്വം
സാക്ഷാദാലീയതേഽസൗ ഭഗവതി ഭവസി-
ന്ധുപ്ലവേ ചക്രപാണൗ. 9

വാസുദേവാഷ്ടകം.

ശ്രീകണ്ഠാദ്യൈഃ സുരേശൈഃ ക്ഷിതിഭരഹരണാ-
യാർത്ഥിതോ വൃഷ്ണിവംശേ,
സാകം സങ്കർഷണേന സ്വയമഥ വസുദേ-
വാത്മജത്വം പ്രപന്നഃ;
സ്വച്ഛന്ദം നന്ദഗേഹം സസുഖമധിവസൻ
ഗോപബാലൈർവ്വയസ്യൈ-
ശ്ചക്രേ ബാലകേളിം, സ ഹരതു ദുരിതം
ദൂരതോ വാസുദേവഃ. 1
വാത്യാരൂപം ച ദൈത്യം ശകടതനുധരം
പൂതനാം ചാപി ഹത്വാ
നന്ദാദ്യൈർഗ്ഗോപവൃന്ദൈഃ സുരവനസദൃശം
പ്രാപ്യ വൃന്ദാവനം തത്,

ഗോപാലൈശ്ചാരയൻ ഗാ മഹിതവിഷധരം
　　കാളിയം ഭഗ്നദർപ്പം
ചക്രേ യഃ സർപ്പശായീ സ ഹരതു ദുരിതം
　　ദൂരതോ വാസുദേവഃ. 2

സുത്രാമ്ണാ യജ്ഞഭംഗപ്രകുപിതമതിനാ
　　കാരിതാദ് ഘോരവർഷാ-
ത്ത്രാതും ഗോഗോപസംഘം ഗിരിവരമതുലം
　　ഛത്രവദ്യോ ദധാര;
ഹത്വാ കംസപ്രയുക്താനഘമുഖദനുജാൻ
　　മായയാഽമോഹയദ്യോ,
ധാതാരം ക്ലൃപ്തമായം സ ഹരതു ദുരിതം
　　ദൂരതോ വാസുദേവഃ. 3

ദേവാദീനാം സമക്ഷം വിവിധമരമയ-
　　ദ്വല്ലവീരന്നേകരൂപോ
ഗത്വാക്രൂരാഗ്രജാദ്യൈഃ സമമഥ മഥുരാം
　　യോ ബഭഞ്ജോഗ്രചാപം;
ദന്തീന്ദ്രം മല്ലവീരാൻ ബഹുദുരിതകൃതം
　　ഭോജരാജം ച ഹത്വാ
യോഽരക്ഷൽ സാധുലോകം സ ഹരതു ദുരിതം
　　ദൂരതോ വാസുദേവഃ. 4

വാർധൗ നഷ്ടം കുമാരം നിജഗുരുവചസാ-
　　നീയ ദത്വാ, ജരായാഃ
പുത്രം ഭൂയോഽപി ജിത്വാ, ജിതസുരസദനാം
　　ദ്വാരകാം വാരിമധ്യേ

കൃത്വാസ്യാം സ്വാൻ നിധായ സ്വയമഥ യവനം
ദുർമ്മതിം ഘാതയിത്വാ
യോഽവാത്സീദ്ദ്വാരവത്യാം, സ ഹരതു ദുരിതം
ദൂരതോ വാസുദേവഃ. 5

യസ്മിന്നാസ്തേ സ രുക്മീ ബലമദസഹിതഃ
കുണ്ഡിനം തത് പ്രവിഷ്ടോ
ജിത്വാ തം ചാന്യഭൂപാനഹരദനമതാം
രുക്മിണീമിന്ദിരാംശാം,
ഭാമാദ്യാശ്ചാരുരൂപാ അപി നരകവധേ
രാജകന്യാശ്ച ലബ്ധ്വാ
യോഽവാത്സീത് പുത്രപൗത്രൈഃ സ ഹരതു ദുരിതം
ദൂരതോ വാസുദേവഃ 6

നഷ്ടാരിം രാജസൂയക്രതുവരവിധിനാ
ധർമ്മജം യാജയിത്വാ,
ഹത്വാ ദൈത്യം ച സാല്വം മഗധമപി കുരൂൻ
ദുഷ്ടഭൂപാംസ്തഥാന്യാൻ
പാർത്ഥാദ്യൈർഘാതയിത്വാ, ധനപതിമകരോ-
ദ്യഃ കുചേലം, പരേതാൻ
പുത്രാൻ വിപ്രായ യോഽദാത്, സ ഹരതു ദുരിതം
ദൂരതോ വാസുദേവഃ. 7

മത്വാ നഷ്ടം ധരായാ ഭരമഥ, മുനിശാ-
പാപദേശാത് സ്വവംശം
ദൃപ്തം സംഹൃത്യ, ധർമ്മാനഖിലദിശി സതാം
ഗുപ്തയേ സ്ഥാപയിത്വാ

സത്രാ സങ്കർഷണേന സ്വയമമരഗണൈഃ
സ്തൂയമാനോ മഹാത്മാ
യോഗാദ്വൈകുണ്ഠലോകം, സ ഹരതു ദുരിതം
ദൂരതോ വാസുദേവഃ. 8

ഫലശ്രുതി

യസ്സ്തോത്രം കൃഷ്ണലീലാഷ്ടകമനുദിവസം
പ്രാതരുത്ഥായ മർത്ത്യഃ
സ്തുത്വാ കൃഷ്ണം പഠേദ്വാ, സകൃദപി ശൃണുയാ-
ദ്വാ,സ വൈ മുക്തപാപഃ
ഭുക്ത്വാ ജായാർത്ഥപുത്രാദ്യഭിമതവിഭവാ-
നല്പപുണ്യൈരലഭ്യാൻ
ദേഹാന്തേ മുക്തബന്ധോ ഭവഭയരഹിതം
വിഷ്ണുലോകം പ്രയാതി. 9

14. മററു ആചാരങ്ങൾ.

പകൽസമയത്തു് ഉറങ്ങരുതെന്നാണു് നിശ്ചയം. അതിനാൽ ഭാഗവതം, ഭാരതം, രാമായണം മുതലായ പുരാണങ്ങൾ വായിക്കും. പകലെ 5 മണിയായാൽ കാലുകഴുകി നമസ്കാരം ജപം മുതലായ ഈശ്വരസേവകൾ ചെയ്യുന്നവരുണ്ടു്. വൈകുന്നേരത്തെ സന്ധ്യാവന്ദനവും ഭസ്മം കുറിയിടലും കഴിഞ്ഞാൽ പല ഉപാസനകൾ ചെയ്യാറുണ്ടു്. അതു് ഓരോരുത്തർ അഭിരുചിയനുസരിച്ചു് ഓരോതരത്തിലായിരിക്കും. എന്നാൽ ആദ്യം – വാമദേവഃ ഋഷിഃ പംക്തിശ്ഛന്ദഃസദാശിവോരുദ്രോദേവതാ-ഓം നമഃ ശി

വായ—എന്ന പഞ്ചാക്ഷരം (പ്രണവസഹിതം) 108 ഉരു എല്ലാവരും ജപിയ്ക്കും. ആയുസ്സൂക്തവും ജപിയ്ക്കാറുണ്ടു്. വൈകന്നേരത്തെ ദേവകാൎയ്യങ്ങരം അധികസമയം ഉണ്ടാവില്ല. മിക്കവാറും ഒന്നു്—ഒന്നര മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ സമയമുണ്ടാവില്ല. അതു കഴിഞ്ഞാൽ അത്താഴമായി. അത്താഴത്തിന്നു് കുടിയ്ക്കുനീർ വീഴ്ത്തുമ്പോരം ആദ്യത്തെ മന്ത്രം—ഋതം ത്വാ സത്യേന പരിഷിഞ്ചാമി എന്നാണു്. മററൊന്നിന്നും ഭേദമില്ല.

രണ്ടു നേരവും ഭക്ഷണം മാത്രമല്ലാതെ, ഇടനേരത്തോ കാലത്തു് ഭക്ഷണത്തിന്നുമുമ്പോ ഒന്നും കഴിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കുയാണു് വേണ്ടതു്, അപൂൎവ്വം വിശിഷ്ടന്മാരിൽ അടുത്ത കാലംവരെ അങ്ങനെ നിഷ്ഠയുള്ളവരുണ്ടായിരുന്നു. ചുരുക്കമായി ഇപ്പോഴും അത്തരക്കാർ ഇല്ലെന്നു് പറഞ്ഞുകൂടാ. ഇടനേരമല്ലാതെ കാലത്തു് ഭക്ഷണത്തിനുമുമ്പു് ഒന്നും കഴിയ്ക്കാത്തവർ വളരെയുണ്ടായിരുന്നു.

എച്ചിൽ:—നാവു്, പല്ലു്, തുപ്പൽ–ദ്രവ്സംപോലും, വായയുടെ ഉരംഭാഗം മുഴവനും എച്ചിൽ (അശുദ്ധിയുള്ളതു്) ആയിട്ടാണു് നിശ്ചയിച്ചിരിയ്ക്കുന്നതു്. നമ്പൂതിരിമാരുടെ ഇടയിൽ—സവൎണ്ണരുടെഇടയിൽ മുഴവൻതന്നെ—എച്ചിൽ എന്നതിന്റെ അൎത്ഥം കേവലം ഭക്ഷണാവശിഷ്ടം എന്നല്ല, വായുടെ ഉള്ളു് എന്നാകുന്നു അതിനാൽ വായയുടെ ഉരംഭാഗമോ, വായയിൽനിന്നുവരുന്ന തുപ്പൽ മുതലായവയോ തൊടാൻ പാടില്ല. തൊട്ടാൽ കൈ എച്ചിലായി, പിന്നെ കൈ ശുദ്ധിയാവുന്നതിന്നു് കൈ കഴുകണം, അങ്ങനെ കൈ കഴുകാതെ എച്ചിൽക്കൈകൊണ്ടു് ഭക്ഷണസാധനങ്ങരം—അവ ഇരിയ്ക്കുന്ന പാത്രംപോലും—തൊട്ടാൽ അതും

എച്ചിലായി. പിന്നെ അയാരംക്കു്—ആ എച്ചിലിൻെറ ഉടമസ്ഥനു-മാത്രമെ അതു ഭക്ഷിയ്ക്കാവൂ; മററാർക്കും പാടി ല്ല. മറേറതെങ്കിലും സാധനങ്ങരം -കിണ്ടി, കിണ്ണം, കസാല മുണ്ടു് മുതലായ ഏതായാലും ശരി—ഒരാരംക്കു് എടുത്തുകൂടാ വലുപ്പമോ ഭാരമോ ഉള്ളതു് കുളത്തിൽ കൊണ്ടുപോയി മുക്കണം; വലുപ്പം ജാസ്തിയുള്ളവ വെള്ളം വീഴ്ത്തി കഴുകണം. നിലത്തോ ചുമരിന്മേലോ മറെറവിടെയെങ്കിലുമോ തുപ്പൽ വീഴുക മാത്രമല്ല എച്ചിൽ കൈകൊണ്ടു് തൊട്ടാൽ അവിടേയും ചാണകം കൂട്ടിത്തളിയ്ക്കണം.

കുട്ടികളാണെങ്കിൽ മൂന്നു വയസ്സുവരെ എച്ചിലിന്നശുദ്ധിയില്ലെന്നു് വെച്ചിട്ടുണ്ടു്. മൂന്നിന്നുമേൽ 5 വയസ്സുവരെ അച്ഛനമ്മമാക്ക മാത്രം എച്ചിലില്ല അതിന്നുമേൽ എച്ചിൽ മുൻപറഞ്ഞപ്രകാരം നിർബ്ബന്ധമായി വജ്ജിച്ചുവരുന്നു. അതു കാരണം ഒരേ കിണ്ണത്തിൽനിന്നു് ഒന്നിലധികം പേർ ഭക്ഷിയ്ക്കുയില്ല. ബാക്കിയുള്ളതു് കളയുകയല്ലാതെ മററാരും ഉപയോഗിയ്ക്കുയുമരുതു്.

വെള്ളം കുടിയ്ക്കുമ്പോരം കിണ്ടിയുടെ മുരൽ വായയിൽ കടത്തി വെള്ളം വലിച്ചെടുക്കുകയാണു് ഇന്നു സാധാരണയായി പലരും ചെയ്തുവരുന്നതു്. ഗ്ലാസുകൊണ്ടാണെങ്കിൽ ചുണ്ടത്തുവെച്ചു് മോന്തിക്കുടിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതു രണ്ടും എച്ചിലാക്കിക്കുടിയ്ക്കുകയാകുന്നു. നമ്പൂതിരിമാരാരും (സവണ്ണർ ആരും തന്നെ) അങ്ങനെ ചെയ്തിരുന്നില്ല. കിണ്ടിയോ ഗ്ലാസോ ഉയത്തിപ്പിടിച്ചു് വായിലേയ്ക്കു് വെള്ളം ഒഴിയ്ക്കുകയേ ചെയ്തിരുന്നുള്ളൂ. മിയ്ക്കുവരും ചെയ്യുന്നതു് ഇന്നും അങ്ങനെത്തന്നേയാണു് അല്ലാതെ എച്ചിലാക്കിക്കുടിച്ചാൽ ആ പാത്രം മുക്കി ശുദ്ധമാക്കിയല്ലാതെ മററാരും അ

തിൽ വെള്ളം എടുത്തു കുടിയ്ക്കുകയില്ല. എന്നാൽ ഇതരന്മാരാണെങ്കിൽ എച്ചിലാക്കിക്കുടിച്ച പാത്രംകൊണ്ടുതന്നെ പലരും കുടിയ്ക്കുന്നു. അതു വളരെ ചീത്തയായ ഒരു സമ്പ്രദായമാണ്. കാപ്പിക്ലബ്ബുകളിലും മററും പലരും വന്നുകേറുന്നു. അവരിൽ രോഗികളും വായയ്ക്കു ദുർഗ്ഗന്ധം മുതലായതുള്ളവരുമുണ്ടാകും. ഒരേ പാത്രംകൊണ്ടുതന്നെ ഒരാൾ കുടിച്ചശേഷം വേണ്ടതുപോലെ കഴുകി വൃത്തിയാക്കാതെ മററുള്ളവരും കുടിയ്ക്കുന്നു. ആരും ഉയർത്തി കുടിയ്ക്കുന്നില്ല; എല്ലാവരും മോന്തിത്തന്നെ കുടിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നമ്പൂതിരിമാർക്ക് ഒരാൾ മോന്തിക്കുടിച്ച പാത്രമാണെങ്കിൽ കഴുകി വെടുപ്പാക്കാതെ അതു ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നതിൽ കേവലം അശുദ്ധി മാത്രമല്ല വെറുപ്പും അറപ്പും കൂടിയുണ്ട്. കൈവിരൽ, കുടക്കാൽ മുതലായതു് വെറുതെ കടിയ്ക്കുക ഇത്യാദികളെല്ലാം വളരെ ചീത്തയായ സമ്പ്രദായമാണ്. നമ്പൂതിരിമാരുടെ ഇടയിൽ അതൊന്നും തീരെ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ഇന്നും ഒട്ടുമുക്കാലും ഇല്ലെന്നുതന്നെ പറയാം. എന്നാൽ ചെറുപ്പക്കാരുടെ ഇടയിൽ അതിന്നു് കുറവു വന്നുതുടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നു് വ്യസനസമേതം പറയേണ്ടിയിരിയ്ക്കുന്നു.

ഊണല്ലാതെ ഇടനേരം വല്ലതും തിന്നുകയാണെങ്കിൽ കൈ കൊണ്ടെടുത്തു് കടിച്ചു് എച്ചിലാക്കുകയില്ല, ഉയർത്തിത്തിന്നും. ഒന്നായി തിന്നുവാൻ സാധിയ്ക്കാത്ത വിധത്തിൽ വലിപ്പമുള്ള സാധനങ്ങളാണെങ്കിൽ മുൻകൂട്ടി മുറിച്ചു ചെറുതാക്കിവെച്ചേ തിന്നുകയുള്ളു. ഉദാഹരണമായി പറയുകയാണെങ്കിൽ മാമ്പഴം പൂണ്ടുതിന്നുകയല്ലാതെ കടിച്ചു് ഈമ്പിത്തിന്നുക പതിവില്ല. എച്ചിലാക്കിത്തിന്നുണ

മെങ്കിൽ കുടിയ്ക്കുനീർ വീഴ്ത്തി പ്രാണാഹുതി ചെയ്തിട്ടുവേണമെന്നാണു് നിശ്ചയം. അങ്ങനേയല്ലാതെ ചെയ്തിരുന്നതുമില്ല.

പൊതുവെ പഴയ നടവടികളോടെല്ലാം ഇന്നു് ഒരു വെറുപ്പുകാണുന്നുണ്ടു്. നല്ല ഭാഗങ്ങരം അവയിൽ പലതുമുണ്ടെന്നു് ധരിയ്ക്കയും അവയെ സ്വീകരിയ്ക്കയും ചെയ്യാതിരിയ്ക്കുന്നതു് കഷ്ടമാണു്. ഇവയിൽ പലതും ഇന്നത്തെ ജീവിതസമ്പ്രദായത്തിൽ അനുഷ്ഠിയ്ക്കാൻ പ്രയാസമായേയ്ക്കുമെന്നുള്ളതു് വാസ്തവമാണു്. എങ്കിലും സാധിയ്ക്കുന്നേടത്തോളം ആചരിയ്ക്കുന്നതിന്നു് എന്താണു് വിരോധം? ഈ നല്ല കാൎയ്യങ്ങളിൽ അവജ്ഞയുംകൂടിയുണ്ടായാൽ കഷ്ടമല്ലേ? അതിനാൽ ഈ വക ആചാരങ്ങളുടെ ഗുണദോഷങ്ങരം മനസ്സിലാക്കുകയും, കഴിയുന്നിടത്തോളം ഓരോന്നും ആചരിയ്ക്കുകയും വേണ്ടതാണെന്നു് പ്രസ്താവിയ്ക്കുന്നു.

സമാപ്തം.